F9000™ Inversion Table

English
Assembly Instructions
Owner's Manual

Francois
Instructions de Montage
Guide de L'Utilisateur

Deutsch
Montageanleitung
Gebrauchsanleitung

Nederlands
Gebruikershandleiding
Montage Instructies

Espanol
Manual del Usuario
Instrucciones de Montaje

Italiano
Istruzioni per il Montaggio
Manuale per L'Utente

Portuguese
Instruções De Conjunto
Manual Do Proprietário

II-L200

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

F9000™ Inversion Table

U.S. and foreign patents apply. Other foreign patents pending.

PRE-ASSEMBLY

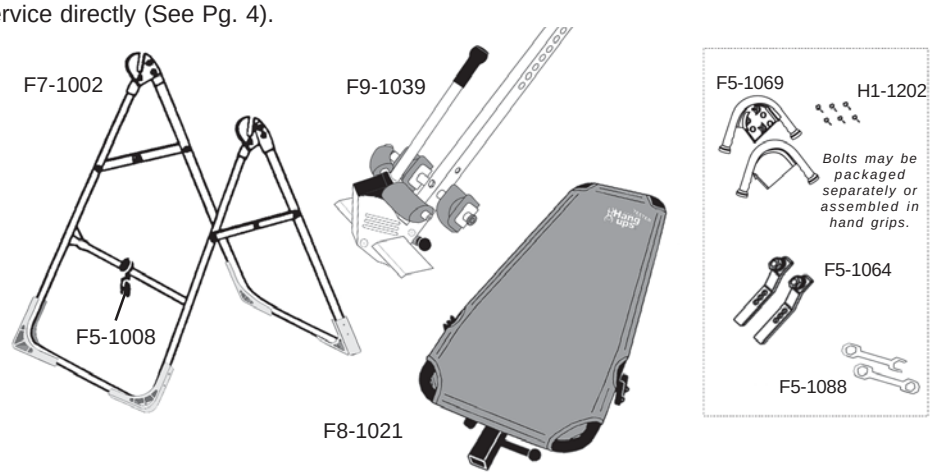
Before you begin: These instructions will guide you in properly assembling the unit. Please review all the steps before beginning assembly. Carefully adhere to the Assembly Instructions and Owner's Manual to help ensure user safety and product integrity.

⚠ WARNING

1. It is your responsibility to familiarize yourself with the proper use of the equipment and the inherent risks of inversion, such as falling on your head or neck, pinching, entrapment or equipment failure.
2. This product is not designed for persons over 198 cm (6'6") or 136 kg (300 lbs). Structural failure could occur or head/neck may impact floor during inversion. Serious injury or death could result.
3. **DO NOT** use this equipment without a licensed physician's approval and a review of the medical contraindications, as noted in the Owner's Manual.
4. Failure to assemble and/or use the equipment as directed may void the manufacturer's warranty on this product and could result in injury or death.
5. **DO NOT** use the inversion table until you have thoroughly and carefully read the Owner's Manual, viewed the Instructional DVD, reviewed all other accompanying documents, and inspected the equipment.
6. Choose a level surface for assembling and operating the table.
7. Follow each step in sequence. Do not skip ahead.
8. Make sure that all fasteners are secure.
9. **PRIOR TO USE,** test and inspect the table**.** Make sure the table rotates smoothly to inverted position and back.
10. Replace defective components immediately and/ore keep the equipment out of use until repair.

Carefully remove the individual parts from the carton. You should have all of the items listed below. If any items are missing or damaged, contact your retailer or customer service directly (See Pg. 4).

ITEMS FOR ASSEMBLY	ITEM #'s
A-frame base	F7-1002
w/ EZ-Angle Tether Strap	F5-1008
Main shaft w/ ankle clamp	F9-1039
Table frame with mat	F8-1021
Hand grips (2) and	F5-1069
13 mm (1/2") hex bolts (6)	H1-1202
Two (2) roller hinges	F5-1064
Two (2) wrenches	F5-1088



ASSEMBLY

STEP ONE

Assemble the A-frame Base (F7-1002)

- Open the A-frame and make sure that the spreader arms are locked flat. *(See Figure 1)*

Figure 1

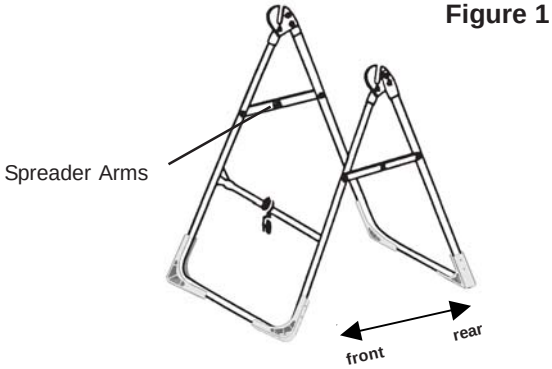
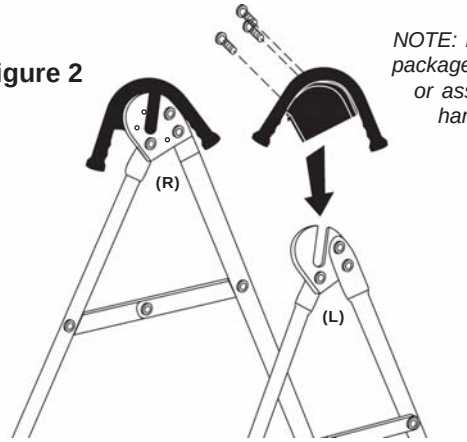


Figure 2



NOTE: Bolts may be packaged separately or assembled in hand grips.

STEP TWO

Install Hand Grips (F5-1069) on A-frame Base (F7-1002)

- Place one of each hand grip (left / right) over the outside edge of the corresponding hinge plate. *(See Figure 2)*
- Insert three 13 mm (1/2") hex bolts (H1-1202) through the hinge plate into each hand grip. Use the wrenches provided to tighten the bolts, being careful not to over tighten.

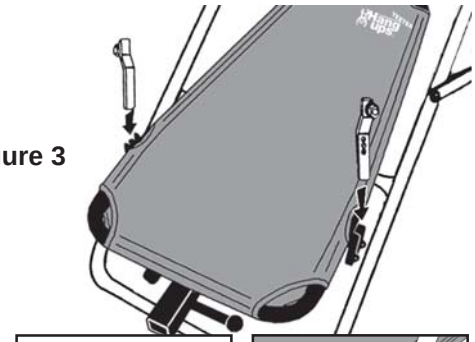
STEP THREE

Install Roller Hinges (F5-1064) to Table Frame (F8-1021)

- For ease of assembly, rest the table frame against the crossbar at the front of the A-frame.
- Open the cam locks on each side of the table frame.
- With the grooved pivot pins facing out, insert the roller hinges into the brackets on each side of the table frame. *(See Figure 3)* The roller hinges will slide between the cam locks and the brackets. *(See Figure 3A)*
- Make sure that the roller hinges are in the same hole setting on both sides.
- Push down on the cam lock to secure the hinge. *Figure 3B* shows the roller hinge engaged correctly (in Setting C).

Refer to the Owner's Manual for an explanation of the hole settings. We suggest using Setting C to start.

Figure 3



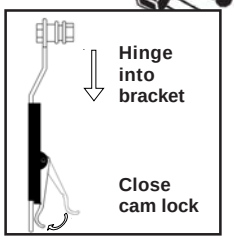


Figure 3A

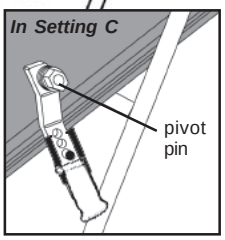


Figure 3B

Figure 4

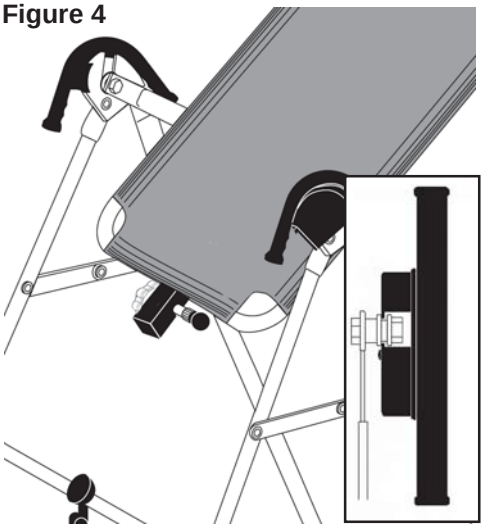


Figure 4A

STEP FOUR

Attach the Table Frame (F8-1021) to the A-frame (F7-1002)

- Holding each side near the roller hinges, pick up the table frame and stand at the front of the A-frame. Lower each pivot pin into the A-frame hinge plates at the same time. *(See Figure 4)* *Figure 4A* shows the correct placement of the pivot pin into the hinge plate.
- Make sure that both pivot pins are seated at the base of the slot in the hinge plate.
- Check to make sure that the self-locking hooks have closed over both pivot pins and that the table rotates smoothly.

⚠WARNING

Failure of the self-locking hooks to close over both pivot pins is indication of improper assembly and if not corrected, could result in serious injury or death.

STEP FIVE

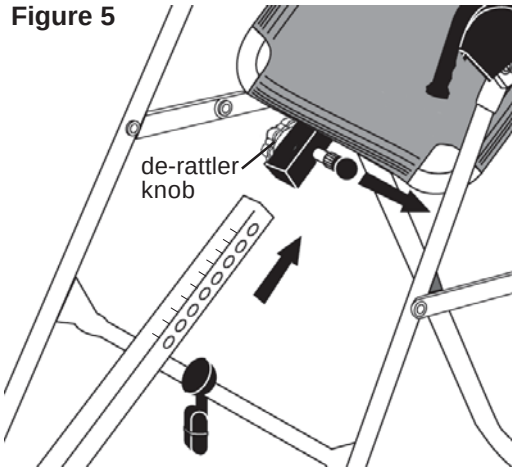
Insert the Main Shaft (F9-1039) into the Table Frame (F8-1021)

- Loosen the de-rattler knob on the main shaft housing.
- With the height adjustment settings on the main shaft facing up, slide the end of the main shaft into the blue bushing in the main shaft housing. *(See Figure 5)*
- Pull out the height selector locking pin to allow the main shaft to slide in further. For the purpose of easy assembly, slide the main shaft in all the way and release the pin in the storage setting. (Refer to the Owner's Manual for proper height adjustment before use).
- Tighten the de-rattler knob.

⚠WARNING

Read the Owner's Manual for information on selecting the correct user height setting. Improper settings could result in serious injury or death.

Figure 5



ASSEMBLY

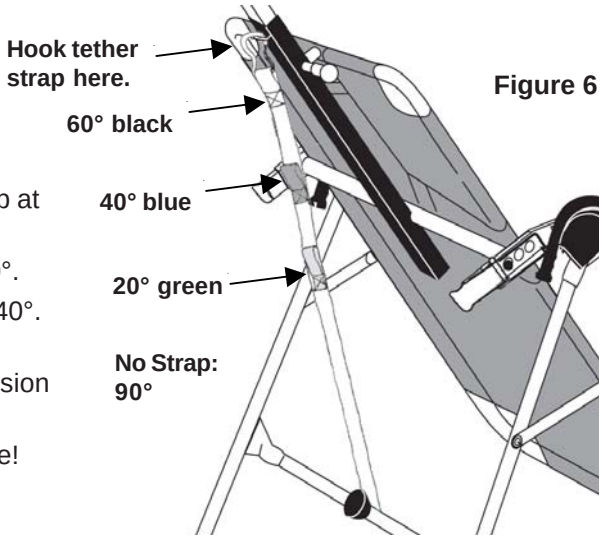


Figure 6

STEP SIX

Attach the Tether Strap (F5-1008) to Limit the Degree of Rotation

- Attach the clip to the desired strap angle and hook the clip to the loop at the base of the table bed.
  - 20° - Secure the clip to the green strap for inversion to a gentle 20°.
  - 40° - Secure the clip to the blue strap for inversion to a moderate 40°.
  - 60° - Secure the clip to the black tip of the strap for inversion to a more advanced 60°. This is the angle when all the benefits of inversion are realized.
- 90° - Remove the tether strap entirely for full inversion and exercise!

STEP SEVEN

Testing the Assembly

PRIOR TO USE:

- Test the table by hand for smooth and steady rotation.
- Ensure all fasteners are secure.

You have completed the assembly of your Teeter Hang Ups® Inversion Table.

- Read your Owner's Manual thoroughly before using the inversion table. Improper settings could result in serious injury or death.
- For your reference, the table's serial number can be found at the base of the table frame on the back.

POST ASSEMBLY ADJUSTMENTS ▪ MAINTENANCE ▪ STORAGE

Figure 7

CHANGING THE ROLLER HINGE SETTING

- Stand with your legs on either side of the main shaft.
- Reach under each roller hinge with your index fingers. Use your thumbs to release the locks over the roller hinges. *(See Figure 7)*
- Lift both sides of the table out of the A-frame at the same time. You may rest the table on the crossbar of the A-frame.
- Unlock the cam locks for each roller hinge. Change the roller hinges to the desired setting (A, B, or C, from most aggressive to least aggressive). *(See Figure 8*)
- Relock the cam locks. Replace the roller hinges into the hinge plates of the A-frame.

Figure 8

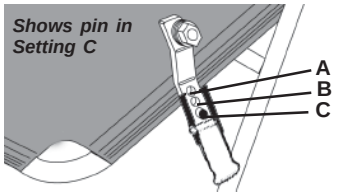
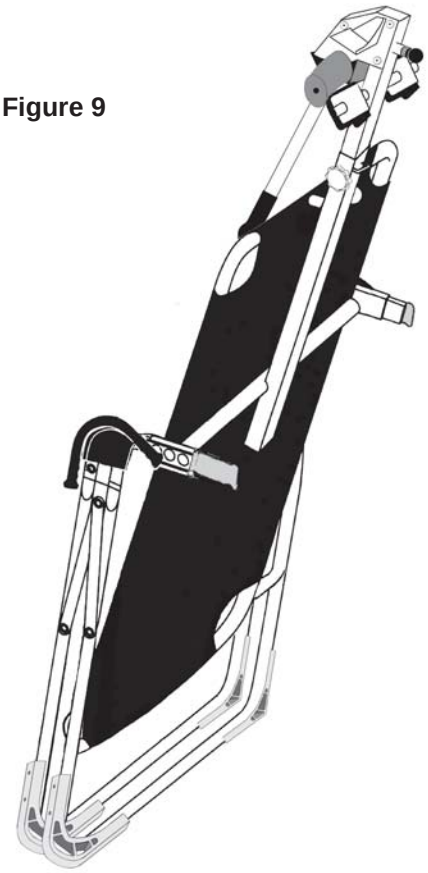


Figure 9



STORING THE INVERSION TABLE

IMPORTANT NOTE: The F9000™ will not fold for storage while in Setting "C" of the roller hinge. You must have the roller hinge set in either the "A" or "B" setting to do so.

- Loosen the de-rattler knob.
- Pull the height selector locking pin and slide the main shaft in all the way to the ankle clamp assembly. Engage the pin in the storage setting.
- Rotate the table *opposite from use* until the table has turned 180 degrees and rests against the cross bar on the A-frame.
- The legs of the A-frame base may then be folded together for compact storage. (See figure 9). ***WARNING: This operation may pinch fingers if not done slowly and carefully.***

TABLE MAT: TIGHTENING

- If you feel the nylon mat needs to be tightened, pull the adjustment straps on the back of the mat.

TABLE MAT: REMOVING / CLEANING

- You may find it easier to remove the nylon mat while the table is in its storage position.
- Pull up on the plastic tension clips to loosen the adjustment straps.
- Release one corner at a time, then slide the mat off the frame.
- The mat should be washed in cold on gentle cycle. Replace the mat on the table frame while still wet.
- To tighten the nylon mat, pull the adjustment straps on the back of the mat.

Classified as Medical Equipment, part I in accordance with UL 2601-1 and CAN/CSA C22.2; General Requirements for Safety in accordance with Underwriters Laboratories, Inc.

*** any modification to this device will void the UL Classification**

U.S. and foreign patents apply. Other foreign patents pending.
Teeter Hang Ups® is a registered trademark of STL International, Inc. and Inversion International, Ltd.
Specifications subject to change without notice.
© COPYRIGHT 2006, Inversion International, Inc.
International Law Prohibits Any Copying, 11/06

For information about the Teeter Hang Ups® 5-year warranty, or if you have any problems assembling the equipment or questions about its use, please contact Customer Service at the appropriate location below:

USA & Canada:
STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375
Toll Free (Phone) 800-847-0143 (Fax) 800-847-0188
Local (Phone) 253-840-5252 (Fax) 253-840-5757
(email) Info@STLIntl.com (web) www.STLIntl.com

International:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245, New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001 (Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com (web) www.InversionInternational.com

European Distributor:
Teeter Ltd.
Cygnet House, Sydenham Road, Croydon Surrey, CR0 2EE, United Kingdom
(Phone) +44-(0)20-8667-0060 (Fax) +44-(0)20-8680-3999
(email) mail@TeeterLtd.com (web) www.TeeterLtd.com

Authorized Representative according to MDD 93/42/EEC MDSS
MurckhardstraBe1, 30163 Hannover, Germany

OWNER'S MANUAL

F9000™ Inversion Table

U.S. and foreign patents apply. Other foreign patents pending.

Height / Weight Capacity:
Max 198 cm / 136 kg. (6'6" / 300 lbs.)

⚠ WARNING

It is your responsibility to familiarize yourself with the proper use of the equipment and the inherent risks of inversion, such as falling on your head or neck, pinching, entrapment or equipment failure. FAILURE TO FOLLOW INSTRUCTIONS OR HEED WARNINGS COULD RESULT IN SERIOUS INJURY OR DEATH.

Restrictions on Use

- **DO NOT** use the equipment without a licensed physician's approval. Carefully review the following list of medical contraindications for inversion with your licensed physician: *(This is not an exhaustive list, it is intended only for reference)*
  - *Middle ear infection*
  - *Extreme obesity*
  - *Pregnancy*
  - *Hiatal hernia*
  - *Ventral hernia*
  - *Glaucoma*
  - *Retinal detachment*
  - *Conjunctivitis*
  - *High blood pressure*
  - *Hypertension*
  - *Heart or circulatory disorders*
  - *Spinal injury*
  - *Cerebral sclerosis*
  - *Acutely swollen joints*
  - *Recent stroke or transient ischemic attack*
  - *Bone weakness (osteoporosis)*
  - *Recent or unhealed fractures*
  - *Medullary pins*
  - *Surgically implanted orthopedic supports*
  - *Use of anticoagulants (including high doses of aspirin)*
- **DO NOT** use if you are over 198 cm (6'6") or 136 kg (300 lbs). Structural failure could occur or head/neck may impact the floor during inversion.
- **DO NOT** modify the equipment or use accessory attachments that are not recommended by the manufacturer. Utilize the equipment for its intended purpose only.
- This product is not intended for use in public facilities.

Precautions Before Using

- **DO NOT** use the inversion table until you have thoroughly and carefully read the Owner's Manual, viewed the Instructional DVD, reviewed all other accompanying documents, and inspected the equipment.
- **NEVER** allow children to use the equipment unsupervised.
- **DO NOT** operate equipment while under the influence of drugs, alcohol, or medication that may cause drowsiness or disorientation.
- **ALWAYS** inspect the equipment prior to use. Make sure that all fasteners are secure and that the equipment is located on a level surface.
- **ALWAYS** replace defective components immediately and/ore keep the equipment out of use until repair.
- **ALWAYS** wear securely tied lace-up shoes with a flat sole, such as a normal tennis style shoe. **DO NOT** wear shoes with thick soles, boots, high-tops or any shoe that extends above the anklebone.
- **ALWAYS** make sure the equipment is properly adjusted to the correct user settings prior to each use.
- Refer to additional warning notices posted on the equipment.

Precautions During Use

- **DO NOT** use aggressive movements, or use weights, elastic bands or any other exercise or stretching device while on the inversion table.
- **ALWAYS** keep hands and fingers away from moving parts to avoid injury. **DO NOT** drop or insert objects into any opening.
- First time users should use a spotter to ensure they are able to find the correct balance setting and are comfortable with the operation of the table.

PRIOR TO USE

Make sure that the table rotates smoothly to the fully inverted position and back, and that all fasteners are secure. Make sure the user settings described below are properly adjusted for your unique needs and body type. Take your time finding your proper settings and REMEMBER THEM. Check these settings every time prior to using the equipment.

1. Adjust the Roller Hinge:

The roller hinge setting controls the responsiveness or rate of rotation. There are three holes; hole selection depends both on your body weight and the rotational responsiveness you desire. For users just learning to use the inversion table, we recommend starting with Setting C. (See Figure 1) IMPORTANT: Place the roller hinges in the same hole setting on each side.

	A Top -- closest to roller Most Responsive Setting	B Middle Moderately Responsive	C Bottom -- furthest from roller Least Responsive	
36-54 kg.	● ✗			(80-120 lbs.)
54-100 kg.	✗	●		(120-220 lbs.)
100-136 kg.		✗	●	(220-300 lbs.)

● Beginner / Partial Inversion
✗ Suggested for Full Inversion

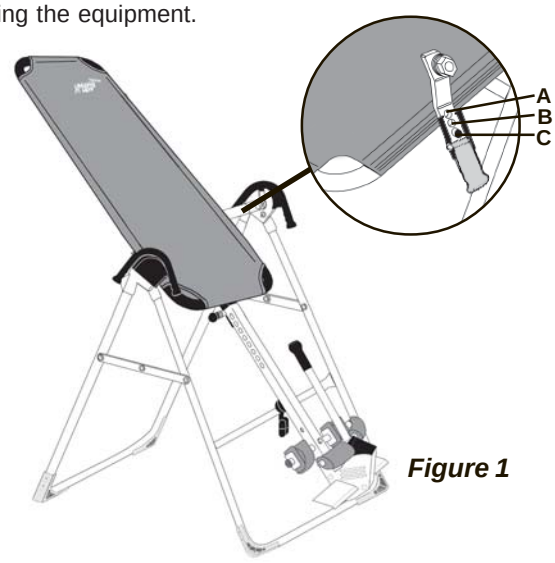


Figure 1

DO NOT DISCARD - KEEP FOR FUTURE REFERENCE

2. Adjust Height Setting:

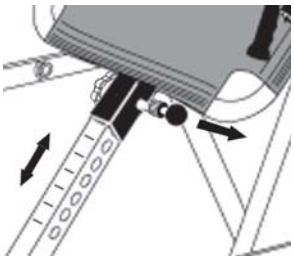


Figure 2

The height settings are stamped on the main shaft in both inches and centimeters.

- Loosen the de-rattler knob.
- Pull out the height selector locking pin with your right hand while sliding the main shaft with your left. (See Figure 2)
- Slide the main shaft until the last setting you can read is 1"-2" more than your height. e.g. If you're 178 cm (5'10") the last numbers you'll be able to read will be 180 cm (5'11"). NOTE: The best height setting for you will depend on your weight distribution and could vary one or two inches on either side of your actual height. Starting at one or two centimeters more than your height will help to ensure that the rotation of the table is not too fast.
- Release the height selector locking pin so that it fully engages in a hole. Retighten the de-rattler knob.

3. Attach Tether Strap:

Figure 3

For first time users, attach the tether strap to help control your angle of rotation. (See Figure 3) You can increase the angle of rotation allowed by the tether strap as you become more comfortable using the table, or remove it all-together for full inversion.

MOUNTING AND SECURING YOUR ANKLES

1. Preparing to Mount:

- **ALWAYS** wear securely tied lace-up shoes with a flat sole, such as a normal tennis style shoe. **DO NOT** wear shoes with thick soles, boots, high-tops or any shoe that extends above the anklebone, as this type of footwear could interfere with properly securing your ankles.

2. Mounting:

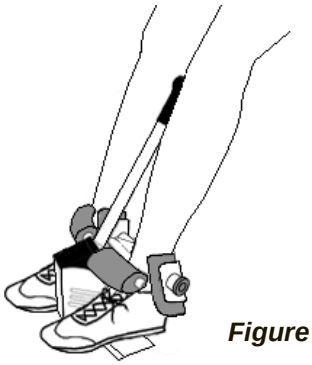


Figure 4

- Stand on the foot platform, sliding your ankles between the foam ankle clamps.
- Press your ankles back firmly against the rear ankle clamps.
- Rotate the top of the rear clamps slightly inward toward your ankles - this will increase your comfort while inverting.
- Pull the ratchet handle toward you. Make sure your pant legs do not interfere with obtaining a secure closure.
- Adjust the ratchet handle to make sure both the front and rear ankle clamps are snug against your ankles. (See Figure 4)

IMPORTANT! Jiggle the ratchet handle from front to back to make sure the foot clamps are locked securely. **ALWAYS** carefully check to be certain the ratchet handle is locked securely each time you use your inversion table and make sure that both the front and rear ankle clamps are snug against your ankles, or you could fall when the table inverts.

⚠ WARNING

Failure to lock the foot clamps fully could result in serious injury or death! **DO NOT** deviate from these instructions.

⚠ WARNING

For your first few inversion sessions, ask a spotter to assist you until you are able to find your correct balance setting and are comfortable with the operation of the table.

BALANCING

Figure 5
Correctly Balanced

The inversion table is like a sensitively balanced fulcrum. It responds to very small changes in weight distribution. As a result, you must always test to make sure you have the correct height setting**.** *Ensure that there is clearance to rotate without contacting other objects or people.*

- Rest your head on the nylon mat and place your arms at your side. Slowly place your arms on your chest.
  - ⇨ If your head is lower than your feet, lengthen the height setting by one hole and test again.
  - ⇨ If your feet do not move at all, then shorten the height setting by one hole and test again.
  - ⇨ If the table comes to rest with your feet lifted a few inches off the A-frame, you have found the correct balance setting! (See Figure 5)

The correct balance setting will allow your arm movements to rotate the table backward smoothly and slowly and to return to the full upright position. This is an important step, so you should spend as much time as you need to find your ideal height setting. Once you do find your setting, it should remain the same as long as your weight does not change substantially.

DO NOT use the hand grips to rotate the table. They are for mounting and dismounting; they are not a substitute for finding your correct balance setting.

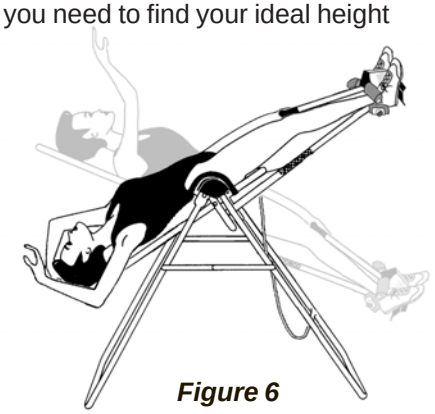


Figure 6

INVERTING

If correctly balanced, the inversion table will operate much like a teeter totter. By shifting weight to the head end of the table, you will move in that direction, and vice versa. Your arms will provide most of the weight needed to rotate the table. Fastening the tether strap before you start will prevent the table from inverting completely. (See Figure 6)

- Raise one arm slowly up and over your head, stopping along the way as required to control the downward rotation of the table. If you raise both arms, the speed and angle of inversion increases.
- When the table is at an angle you like, rest your arm on the table at whatever position it's in.

Figure7A

RETURNING UPRIGHT

- To return to the upright position, put your arms at your side. (See Figure 7) Since your body may have lengthened, arm movements alone may not be sufficient to return you to the full upright position. You may need to bend your knees to shift your body weight to the foot side of the pivot point. *Do not lift your head or try to sit up.* (See Figure 7A)

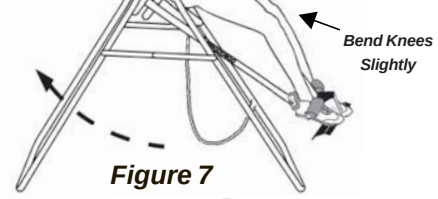


Figure 7

FULL INVERSION

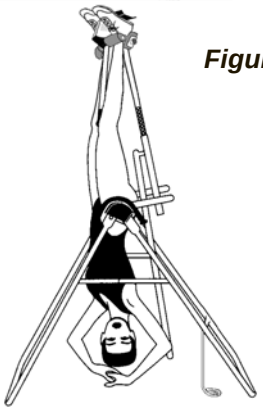


Figure 8

Definition: Hanging completely by your ankles with your back free from the table. *Do not attempt this step until you are comfortable with partial inversion.*

- Disconnect the tether strap.
- Set roller hinges in the top hole setting "A" if you want the table to "lock" firmly while inverted. If you are 100 kg. (220 lbs.) or more, set the roller hinges in the "B" hole setting.
- From a balanced position on the table, slowly raise both hands over your head to begin rotation. You may need to assist the last few degrees of rotation by pushing on the floor or A-frame until the table pulls away from your back. In your correct balance setting, your weight will keep the table "locked" in this position until you are ready to return upright. (See Figure 8)

⚠ WARNING - Tipover Hazard

The equipment is structurally rated at a capacity of 198 cm (6'6") or 136 kg (300 lbs). However, please confine all inverted activities to smooth movements. Aggressive exercises, which involve a lot of body movement, can cause the table to tip over resulting in serious injury or death!

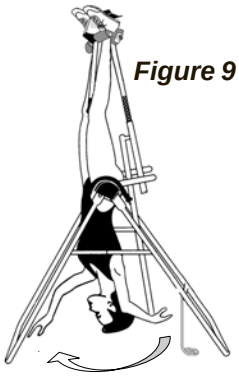


Figure 9

To Release from the Inverted "Locked" Position:

- Place one hand over your shoulder and hold onto the corner of the table frame.
- Place your other hand on the bottom bar of the A-frame in front of you. (See Figure 9)
- Pull both hands together. This will rotate the table out of the "locked" position. Slowly move your arms and elbows to your sides to complete the rotation. Elbows protruding over the sides of the table bed could get pinched between the A-frame and the table bed as you return upright (See Figure 9A).
- If your body is stretched, you will need to bend your knees to shift body weight to the foot side of the pivot point. *Do not lift your head or sit up while releasing form the "locked" position.*

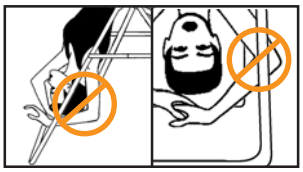


Figure 9A

STORING THE INVERSION TABLE

IMPORTANT NOTE: The F9000™ will not fold for storage while in Setting "C" of the roller hinge. You must have the roller hinge set in either the "A" or "B" setting to do so.

- Loosen the de-rattler knob.
- Pull out the main shaft locking pin and slide the main shaft in all the way to the ankle clamp assembly. Allow the locking pin to engage in the storage setting.
- Rotate the table *opposite from use* until the table has turned 180 degrees and rests against the cross bar on the A-frame.
- Fold the legs of the A-frame base together for compact storage. (See Figure 10) Take care not to pinch your fingers.

Figure 10
Storage

⚠ WARNING

It is your responsibility to familiarize yourself with the proper use of the equipment and the inherent risks of inversion, such as falling on your head or neck, pinching, entrapment or equipment failure.

DO NOT use the inversion table until you have thoroughly and carefully read the Owner's Manual, viewed the Instructional DVD, reviewed all other accompanying documents, and inspected the equipment. **ALWAYS** test and inspect the equipment for smooth operation prior to each use.

Classified as Medical Equipment, part I in accordance with UL 2601-1 and CAN/CSA C22.2; General Requirements for Safety in accordance with Underwriters Laboratories, Inc.

*** any modification to this device will void the UL Classification**

U.S. and foreign patents apply. Other foreign patents pending.
Teeter Hang Ups® is a registered trademark of STL International, Inc. and Inversion International, Ltd.
Specifications subject to change without notice.
© COPYRIGHT 2006, Inversion International, Inc.
International Law Prohibits Any Copying, 11/06

For information about the Teeter Hang Ups® 5-year warranty, or if you have any problems assembling the equipment or questions about its use, please contact Customer Service at the appropriate location below:

USA & Canada:
STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375
Toll Free (Phone) 800-847-0143 (Fax) 800-847-0188
Local (Phone) 253-840-5252 (Fax) 253-840-5757
(email) Info@STLIntl.com (web) www.STLIntl.com

International:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245, New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001 (Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com (web) www.InversionInternational.com

European Distributor:
Teeter Ltd.
Cygnet House, Sydenham Road, Croydon, Surrey CR0 2EE, United Kingdom
(Phone) +44-(0)20-8667-0060 (Fax) +44-(0)20-8680-3999
(email) mail@TeeterLtd.com (web) www.TeeterLtd.com

Authorized Representative according to MDD 93/42/EEC MDSS
MurckhardstraBe1, 30163 Hannover, Germany

NOTICE DE MONTAGE

F9000™ Inversion Table

Brevets délivrés aux Etats-Unis et dans certains pays étrangers. Autres brevets étrangers en instance.

PRÉ-MONTAGE

Avant de commencer: ces conseils vous guideront durant tout le montage de l'appareil. Mieux vaut tous les lire avant de commencer le montage. Appliquez scrupuleusement les conseils de la notice pour garantir votre sécurité et le bon fonctionnement du produit.

⚠ AVERTISSEMENTS

1. Vous devez vous familiariser avec un usage correct de l'appareil ainsi qu'avec les risques liés à l'inversion, tels que les chutes sur la tête ou sur le cou, les pincements, le risque de se retrouver piégé ou les défaillances techniques.
2. Ce produit n'est pas conçu pour des personnes de plus de 1m98 (6'6") ou de 136 kg (300 lbs). Des défaillances structurelles ou des chocs à la tête ou au cou pourraient avoir lieu durant l'inversion. Elles pourraient entraîner des blessures sérieuses voire mortelles.
3. **NE PAS** utiliser l'équipement sans l'approbation d'un médecin autorisé et une vérification des contre-indications médicales, comme il est reporté sur le Manuel de l'utilisateur.
4. Le montage et/ou l'usage de l'appareil sans respecter les instructions pourraient annuler la garantie fournie par le fabricant et pourraient entraîner des blessures graves voire mortelles.
5. **N'UTILISEZ PAS** la table d'inversion tant que vous n'avez complètement et attentivement lu le Guide de l'Utilisateur, vu sa dvd, examiné les documents joints et contrôlé l'équipement.
6. Choisissez une surface plane pour monter et utiliser la table.
7. Respectez l'ordre des étapes, sans sauter de paragraphe.
8. Vérifiez que les dispositifs de fixation sont sûrs.
9. Pour une sécurité maximale, contrôlez l'appareil **AVANT** de vous en servir. S'assurer que la table tourne sans obstacle jusqu'à la position d'inversion à l'aller comme au retour.
10. Remplacer immédiatement les parties défectueuses et/ou ne pas utiliser l'appareil avant sa réparation.

Sortez séparément et délicatement les pièces de leur emballage, qui doit contenir tous les éléments ci-dessous. Si un article se révélait manquant ou endommagé, veuillez contacter directement le revendeur ou le service client (voir page 4).

PIECES D'ASSEMBLAGE	# ARTICLE
Structure en "A"	F7-1002
La sangle d'ancrage	F5-1008
Axe principal avec bloque-chevilles avant	F9-1039
Cadre de la table matelassé	F8-1021
Poignées (2) et	F5-1069
Boulons hexagonaux (6) de 13 mm (1/2")	H1-1202
Dispositifs de rotation (2)	F5-1064
Clés (2)	F5-1088

MONTAGE

ETAPE 1

Montage de la structure en "A" (F7-1002)

- Ouvrez la structure en "A", en vérifiant que les barres d'écartement soient bloquées en position horizontale. (Voir schéma 1)

Schéma 1

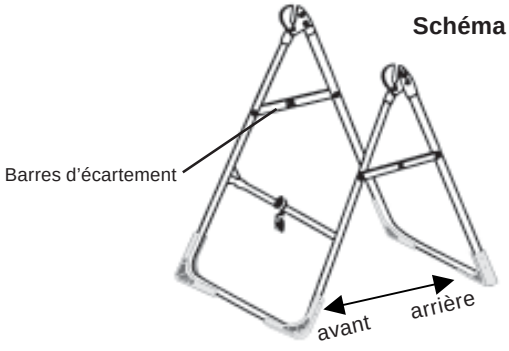
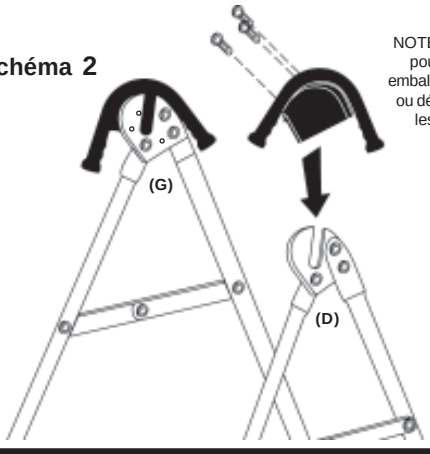


Schéma 2



NOTE: Les boulons pourraient être emballés séparément ou déjà montés sur les poignées.

ETAPE 2

Installez les Poignées (F5-1069) sur la structure en "A" (F7-1002)

- Placez chaque poignée (gauche / droite) sur l'extrémité extérieure de la plaque de charnière correspondante. (Voir schéma 2)
- Placez les trois boulons hexagonaux (H1-1202) de 13 mm (1/2") au travers de la plaque de charnière sur chacune des poignées, en vous servant des clés fournies pour serrer les boulons et en faisant attention à ne pas trop les serrer.

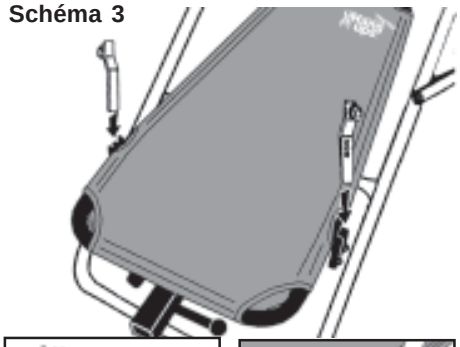
ETAPE 3

Installez les dispositifs de rotation (F5-1064) au cadre de la table (F8-1021)

- Pour rendre le montage plus facile, faites reposer le cadre de la table contre la barre transversale sur le devant de la structure en “A”.
- Ouvrez les cames de blocage de chaque côté du cadre de la table.
- La rainure du pivots d’articulation vers le haut, placez les dispositifs de rotation dans leurs étriers de chaque côté du cadre de la table. (Voir schéma 3) Les dispositifs de rotation glisseront entre les cames de blocage et les étriers. (Voir schéma 3A)
- Assurez-vous que les dispositifs de rotation sont placés dans le même trou des deux côtés.
- Poussez vers le bas la came de blocage pour bloquer le dispositif. Le schéma 3B présente le dispositif de rotation mis en place correctement (réglage C).

Veuillez consulter le Guide de l’Utilisateur pour obtenir de plus amples informations quant au choix du trou. Pour commencer, nous recommandons le choix du réglage C.

Schéma 3



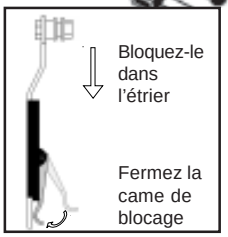


Schéma 3A

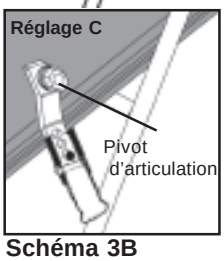


Schéma 3B

Schéma 4

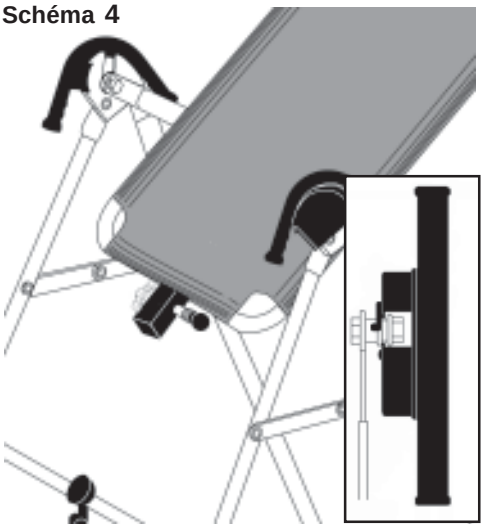


Schéma 4A

ETAPE 4

Fixez le cadre de la table (F8-1021) à la structure en “A” (F7-1002)

- En tenant chacun des côtés près des dispositifs de rotation, soulevez le cadre de la table et mettez-vous devant la structure en “A”. Baissez en même temps tous les pivots d’articulation dans les plaques de charnière de la structure en “A” . (Voir schéma 4) Le schéma 4A montre une bonne mise en place du pivot d’articulation dans la plaque de charnière.
- Vérifiez que les deux pivots d’articulation sont placés à la base de la fente de leur plaque de charnière.
- Vérifiez que les crochets autobloquants soient fermés sur les deux pivots d’articulation et que la table tourne sans difficulté.

⚠ AVERTISSEMENTS

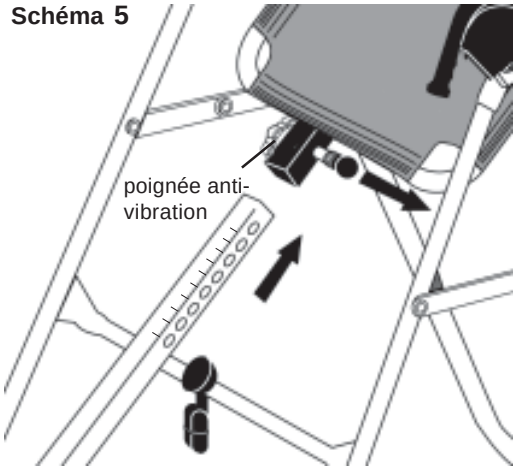
Le fait que des crochets autobloquants des deux pivots d’articulation ne se ferment pas indique un montage incorrect qui, en tant que tel, pourrait entraîner des blessures graves voire mortelles.

ETAPE 5

Insérez l’axe principal (F9-1039) dans le cadre de la table (F8-1021)

- Desserrez la poignée anti-vibration de l’axe principal.
- La partie de l’axe avec les réglages de la taille orientée vers vous, faites coulisser l’extrémité de l’axe principal dans son fourreau bleu. (Voir schéma 5)
- Otez la cheville d’arrêt pour régler la taille et permettre à l’axe principal de glisser encore un peu. Pour faciliter le montage, faites glisser l’axe principal au maximum et laissez la cheville en position de repos. (Consultez le Guide de l’Utilisateur avant d’utiliser l’appareil afin de régler correctement la taille).
- Serrez la poignée anti-vibration.

Schéma 5



⚠ AVERTISSEMENTS

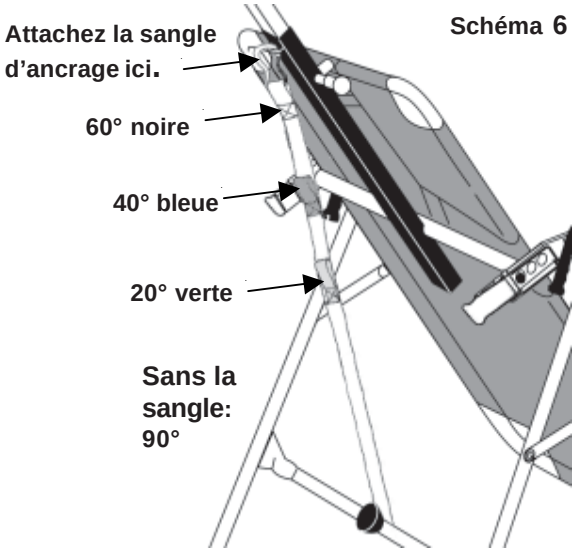
Veuillez consulter le Guide de l’Utilisateur pour obtenir de plus amples informations quant au réglage correct de la taille. Des réglages incorrects pourraient entraîner des blessures graves voire mortelles.

ETAPE 6

Attachez la sangle d'ancrage EZ (F5-1008) pour limiter l'angle de rotation

- Attachez le clip à la sangle en fonction de l'angle désiré et fixez-le à l'œillet situé à la base de la table.
  - 20° - Fixez le clip à la sangle verte pour une inversion légère à 20°.
  - 40° - Fixez le clip à la sangle bleue pour une inversion modérée à 40°.
  - 60° - Fixez le clip à l'extrémité noire de la sangle pour une inversion plus avancée à 60°. Cet angle permet de profiter de tous les avantages de l'inversion.
  - 90° - Enlevez complètement la sangle d'ancrage pour l'inversion complète et entraînez-vous!

Schéma 6



ETAPE 7

Contrôle du montage

POUR UNE SÉCURITÉ MAXIMALE

- Essayer la table manuellement avant l'inversion pour vérifier que la rotation s'effectue en douceur et sans à-coup.
- Vérifier l'efficacité des dispositifs de fixation.

Vous avez fini de monter la Table d'Inversion Teeter Hang Ups® .

- Lire attentivement le Guide de l'Utilisateur avant d'utiliser la table d'Inversion. De mauvais réglages pourraient entraîner des blessures graves voire mortelles.
- Pour information, le numéro de série de la table se trouve à la base du cadre de la table à l'arrière.

REGLAGE POST-MONTAGE - ENTRETIEN - RANGEMENT

Schéma 7

CHANGER LES REGLAGES DU DISPOSITIF DE ROTATION

- Mettez vos jambes sur les côtés de l'axe principal.
- Enfilez vos index sous chacun des dispositifs de rotation, en utilisant vos pouces pour enlever les sécurités des dispositifs de rotation. (Voir schéma 7)
- Soulevez simultanément les deux côtés de la table en les faisant sortir de la structure en "A" . Nous vous conseillons de poser la table sur la barre transversale de la structure en "A".
- Débloquez les sécurités des dispositifs de rotation. Réglez les dispositifs de rotation dans la position que vous désirez (A, B, or C, du plus sensible au moins sensible). (Voir schéma 8)
- Bloquez de nouveau les sécurités. Replacez les dispositifs de rotation dans les plaques de charnière de la structure en "A".

Schéma 8

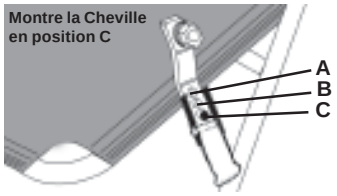
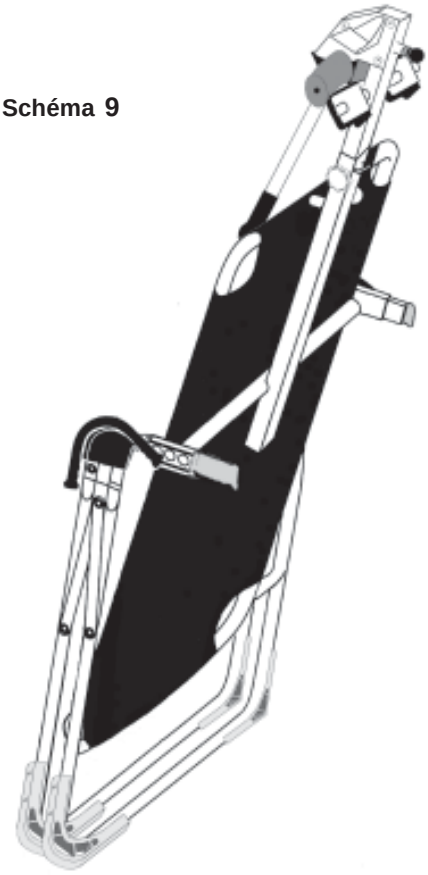


Schéma 9



RANGER LA TABLE D'INVERSION

IMPORTANT: Vous ne pouvez par régler le dispositif de rotation de F9000™ sur "C". Vous devrez donc le régler sur "A" ou sur "B".

- Desserrez la poignée anti-vibration.
- Tirez la cheville d'arrêt pour le réglage de la taille et faites glisser l'axe principal au maximum jusqu'à la partie des bloque-chevilles. Placez la cheville dans le réglage.
- Faites tourner la table dans la direction opposée à celle de l'utilisation jusqu'à ce qu'elle ait parcouru 180 degrés et qu'elle se trouve contre la barre transversale de la structure en "A".
- Les jambes de la structure en A peuvent être repliées ensemble pour un rangement peu encombrant (voir schéma 9). **ATTENTION: Cette opération pourrait causer des pincements si elle n'était pas effectuée lentement et avec précaution.**

MATELAS: COMMENT LE RESSERRER

- Si vous estimez que le matelas en nylon doit être resserré, tirez les bandes de réglages que vous trouverez à l'arrière de celui-ci.

MATELAS: COMMENT L'OTER / LE NETTOYER

- Il vous sera probablement plus aisé d'ôter le matelas en nylon lorsque la table est en réglage «rangement».
- Tirez vers le haut les fermoirs en plastique pour desserrer les bandes de réglage.
- Ne dégagez qu'un angle à la fois, en faisant ensuite glisser le matelas du cadre.
- Le matelas doit être lavé à froid en programme délicat. Replacez le matelas encore mouillé sur le cadre de la table.
- Si vous estimez que le matelas en nylon doit être resserré, tirez les bandes de réglages qui se trouvent à l'arrière de celui-ci.

Classé comme l'Equipement Médical, classe I en conformité avec l'UL 2601-1 et avec CAN/ CSA C22.2; conditions Générales de Sécurité conformes à Underwriters Laboratories, Inc.

*** toute modification de cet appareil annule sa Classification UL**

Pour de plus amples informations quant à la garantie de cinq ans Teeter Hang Ups®, ou si vous aviez des problèmes pour monter l'appareil ou encore des questions par rapport à son utilisation, veuillez contacter le Service Client à ses sièges:

USA et Canada:
STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375
Toll Free (Phone) 800-847-0143 (Fax) 800-847-0188
Local (Phone) 253-840-5252 (Fax) 253-840-5757
(email) Info@STLIntl.com (web) www.STLIntl.com

International:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245, New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001 (Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com (web) www.InversionInternational.com

Distributeur Européen:
Teeter Ltd.
Cygnet House, Sydenham Road, Croydon, Surrey CR0 2EE, United Kingdom
(Phone) +44-(0)20-8667-0060 (Fax) +44-(0)20-8680-3999
(email) mail@TeeterLtd.com (web) www.TeeterLtd.com

Représentant autorisé suivant le MDD 93/42/EEC MDSS
MurckhardstraBe1, 30163 Hanovre, Allemagne

Brevets délivrés aux Etats-Unis et dans certains pays étrangers. Autres brevets étrangers en instance.
Teeter Hang Ups® est une marque déposée de STL International, Inc. et Inversion International, Ltd.
Spécifications sujettes à être modifiées sans préavis.
© COPYRIGHT 2006, Inversion International, Ltd.
Les lois internationales interdisent toute reproduction 11/06

GUIDE DE L'UTILISATEUR

F9000™ Inversion Table

Brevets délivrés aux Etats-Unis et dans certains pays étrangers. Autres brevets étrangers en instance.

Capacité (Taille / Poids) :
Max 198 cm / 136 kg (6'6" / 300 lbs.)

⚠ AVERTISSEMENTS

Vous devez vous familiariser avec un usage correct de l'appareil ainsi qu'avec les risques liés à l'inversion, tels que les chutes sur la tête ou sur le cou, les pincements, le risque de se retrouver piégé ou les défaillances techniques. LE NON-RESPECT DES INSTRUCTIONS OU DES AVERTISSEMENTS POURRAIT ENTRAÎNER DES BLESSURES SÉRIEUSES VOIR MORTELLES.

Restrictions d'utilisation

• **N'utilisez PAS** votre table d'inversion sans l'accord d'un médecin habilité. Passez attentivement en revue cette liste de contre-indications avec votre médecin de famille (cette liste n'est pas exhaustive, elle n'est fournie qu'à titre indicatif).

- Infection de l'oreille moyenne
- Obésité extrême
- Femmes enceintes
- Hernie hiatale
- Hernie ventrale
- Glaucome
- Gécollement de la Rétine
- Donflement Aigu des Articulations
- Conjonctivites
- Tension élevée
- Hypertension
- Problèmes au Cœur
- Problèmes de Circulation
- Blessure rachidienne
- Sclérose Cérébrale
- Attaque cardiaque récente
- Accident Vasculaire Cérébral Ischémique Transitoire
- Faiblesse des os (ostéoporose)
- Fractures récentes à peine ou non guéries
- Broches médullaires
- Supports orthopédiques implantés chirurgicalement
- Usage d'anticoagulants, y compris les doses élevées d'aspirine

• **NE l'utilisez PAS** si vous faites plus d'1m98 (6'6") ou de 136 kg (300 lbs). Des défaillances structurelles ou des chocs à la tête ou au cou pourraient avoir lieu durant l'inversion.

• **NE PAS** modifier l'équipement ou utiliser des accessoires supplémentaires non recommandés par le fabricant. N'utiliser l'équipement que dans le but lui étant destiné.

• Ce produit n'est pas conçu pour être utilisé dans des lieux publics.

Précautions avant l'utilisation

• **NE PAS** utiliser la table d'inversion avant d'avoir : a) complètement et attentivement lu le Manuel de l'Utilisateur ; b) regardé la DVD d'Instructions ; c) vu tous les documents joints ; d) vérifié l'équipement.

• **NE laissez JAMAIS** les enfants utiliser l'appareil sans contrôle d'un adulte.

• **NE l'utilisez PAS** sous l'influence de drogues, d'alcool ou de médicaments pouvant entraîner des somnolences ou vous désorienter.

• Contrôlez **TOUJOURS** l'appareil avant de vous en servir. S'assurer que tous les dispositifs de fixations sont efficaces et que l'équipement est placé sur une surface plane.

• **TOUJOURS** remplacer les parties défectueuses le plus tôt possible et/ou ne pas utiliser l'appareil avant sa réparation.

• Portez **TOUJOURS** des chaussures bien lacées avec une semelle plate, telles que les chaussures de tennis. **NE** portez **PAS** de chaussures avec des semelles épaisses, ni de bottes, ni de bottillons, ni de chaussures arrivant plus haut que l'os de la cheville.

• **TOUJOURS** vérifier que l'équipement est bien réglé pour l'utilisateur avant de s'en servir.

• Consulter les avertissements supplémentaires reportés sur l'équipement.

Précautions pendant l'utilisation

• **NE PAS** faire de mouvements brusques, ou utiliser de poids, de bandes élastiques ou tout autre matériel servant à des exercices ou au stretching lorsque vous êtes sur la table d'inversion.

• **TOUJOURS** garder les mains à distance des parties en mouvement afin d'éviter toute blessure. **NE PAS** faire tomber ou insérer d'objet dans les ouvertures.

• Pour la première utilisation, il faudrait avoir à ses côtés un assistant afin de pouvoir établir le réglage correct pour l'équilibre et de se familiariser avec le fonctionnement de la table.

AVANT L'UTILISATION

S'assurer que la table tourne sans obstacle jusqu'à la position d'inversion à l'aller comme au retour, ainsi que de l'efficacité des dispositifs de fixation.Vérifier que les réglages personnels correspondent bien à vos propres besoins et caractéristiques physiques. Prenez le temps nécessaire pour trouver les réglages qui vous conviennent et MEMORISEZ-LES. Contrôler ces réglages avant chaque utilisation de l'équipement.

1. Régler le dispositif de rotation:

Le réglage de ce dispositif permet de contrôler la sensibilité et le taux de rotation. Il y a trois trous; votre choix sera fonction de votre poids et de la sensibilité de rotation que vous désirez. Pour les novices, nous conseillons de commencer avec le Réglage C. (Voir schéma 1) IMPORTANT: Placez les charnières au même niveau de chaque côté.

	A Supérieur – au plus près du cylindre Sensibilité maximale	**B** Milieu-Sensibilité Modérée	**C** Inférieur – au plus loin du cylindre Sensibilité minimale	
36-54 kg.	● ✗			(80-120 lbs.)
54-100 kg.	✗	●		(120-220 lbs.)
100-136 kg.		✗	●	(220-300 lbs.)

● Débutant/Inversion partielle
✗ Suggéré pour l'Inversion Totale

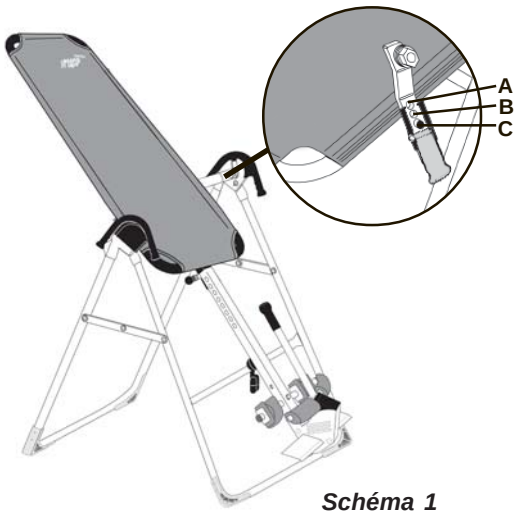


Schéma 1

NE PAS JETER - A CONSERVER POUR D'ULTERIEURES UTILISATIONS

2. Ajuster le réglage de la taille:

Les réglages de la taille sont inscrits sur l'axe principal en pouces et en centimètres.

- Desserrez la poignée anti-vibration.
- Otez la cheville d'arrêt pour régler la taille avec la main droite en faisant glisser l'axe principal avec la gauche.(Voir schéma 2)
- Faites coulisser l'axe principal jusqu'à ce que le dernier chiffre que vous puissiez lire soit de 2-3 cm supérieur à votre taille. Par exemple, si vous mesurez 1m78 (5'10"), le dernier numéro visible devra être 1m80 (5'11"). NOTE: Le réglage le meilleur par rapport à votre taille dépend de la répartition de votre poids et pourrait donc différer de 2-3 cm de chaque côté par rapport à votre taille effective. En partant d'une valeur de 2 à 3 cm supérieure à votre taille, vous ne courrez pas le risque que la table tourne trop vite.
- Libérez la cheville d'arrêt pour le réglage de la taille jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement en place dans l'un des trous. Resserrez la poignée anti-vibration.

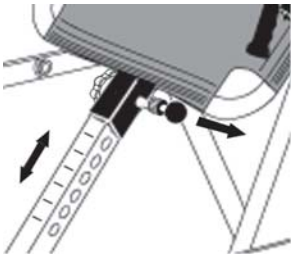


Schéma 2

3. Fixer la sangle de fixation:

Si vous utilisez la table pour la première fois, attachez la sangle de retenue pour contrôler plus aisément votre angle de rotation (Voir schéma 3). Vous pourrez augmenter l'angle de rotation permis par la sangle de retenue quand vous serez plus à l'aise, ou même l'ôter totalement pour l'inversion totale.

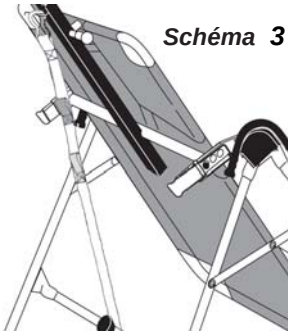


Schéma 3

PLACER ET SÉCURISER SES CHEVILLES

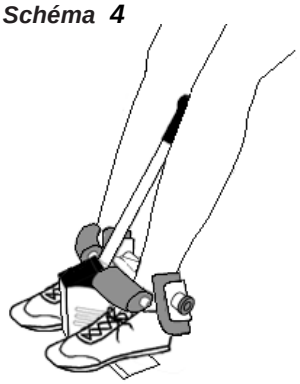
1. Préparation de la mise en place

- Portez **TOUJOURS** des chaussures bien lacées avec une semelle plate, telles que les chaussures de tennis. **NE PAS** porter de chaussures à semelles compensées, de bottes ou bottillons, ou toute chaussure dépassant l'os de la cheville car cela pourrait compromettre le blocage correct des chevilles.

2. Mise en place

- Mettez-vous debout sur le cale-pieds, en faisant glisser vos chevilles entre les bloque-chevilles en mousse.
- Poussez bien en arrière vos chevilles contre les bloque-chevilles arrière.
- En faisant légèrement rouler en avant (vers les chevilles) la partie supérieure des bloque-chevilles arrière, vous obtiendrez un meilleur confort pendant l'inversion.
- Tirez la clé à cliquet vers vous, en vérifiant que votre pantalon ne fera pas obstruction à l'obtention d'une fermeture correcte.
- Réglez la clé à cliquet et assurez-vous que les bloque-chevilles avant et arrière maintiennent efficacement vos chevilles. (Voir schéma 4)

Schéma 4



IMPORTANT! Hochez la clé à cliquet d'avant en arrière pour être sûr que les cale-pieds sont efficacement mis en place. Contrôlez **TOUJOURS** avec attention que la clé à cliquet est bien bloquée à chaque fois que vous utilisez la Table d'Inversion et assurez-vous que les bloque-chevilles avant et arrière maintiennent efficacement vos chevilles, car sinon vous pourriez chuter lors de l'inversion de la table.

⚠ AVERTISSEMENTS

Une erreur d'insertion de la cheville d'arrêt peut entraîner des blessures graves voire mortelles! Respectez **ABSOLUMENT** ces règles.

⚠ AVERTISSEMENTS

La première fois que vous effectuerez les inversions, demandez à un ami de venir vous aider jusqu'à ce que vous ayez établi le réglage correspondant à votre équilibre et que vous soyez à l'aise pour utiliser la table.

S'EQUILIBRER

Une Table d'Inversion, c'est comme un point d'appui en équilibre sensible, dans le sens où elle réagit à la moindre modification de répartition de votre poids. Par conséquent, vérifiez toujours que le réglage de la taille est celui qui vous convient. *S'assurer de l'espace à disposition afin de ne pas heurter de personnes ou d'objets.*

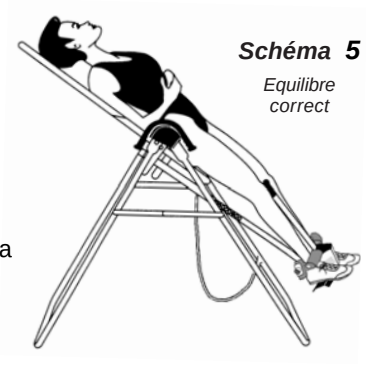


Schéma 5

Equilibre correct

• Posez votre tête sur le petit dessous de tête en nylon et étendez vos bras le long du corps. Placez lentement vos bras sur votre poitrine.

⇒ Si votre tête est à un niveau plus bas que celui de vos pieds, augmentez d'un trou le réglage de la taille et essayez de nouveau.

⇒ Si vous ne parvenez pas à bouger vos pieds, réduisez d'un trou le réglage de la taille et essayez de nouveau.

⇒ Si la table se stabilise en un point auquel vos pieds se trouvent à quelques centimètres de la structure en "A", vous avez trouvé comment l'équilibrer! (Voir schéma 5)

Le réglage correct de votre équilibre permettra aux mouvements de vos bras de faire s'inverser la table en douceur et sans à-coup ainsi que de revenir en position totalement verticale. C'est une étape importante: c'est pourquoi vous devrez prendre le temps nécessaire pour trouver le réglage idéal par rapport à votre taille; une fois que vous l'aurez trouvé, vous le garderez tant que le poids de votre corps n'aura pas été substantiellement modifié .

N'utilisez PAS les poignées pour faire tourner la table. Elles servent seulement à monter et à descendre et ne remplacent pas la détermination du réglage correspondant à votre équilibre.

INVERSION

Si votre équilibre est bon, la Table d'Inversion fonctionne plus ou moins comme une balançoire à bascule; en déplaçant le poids vers le repose-tête, vous vous dirigerez dans cette direction, et vice versa. C'est vos bras qui vous fourniront la plus grande partie du poids servant à faire tourner la table. En attachant la sangle de retenue avant de commencer, vous pourrez limiter la rotation de la table. (Voir schéma 6)

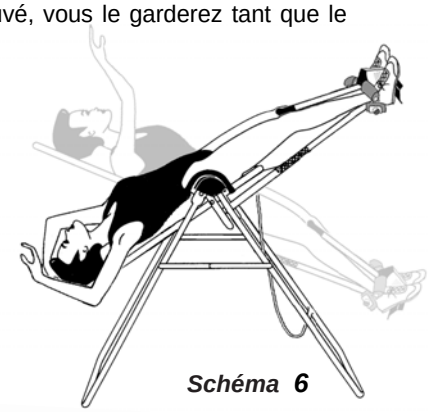


Schéma 6

• Levez lentement un bras au-dessus de votre tête en vous arrêtant si nécessaire pour contrôler la rotation de la table vers le bas. En levant vos deux bras, vous augmenterez la vitesse et l'angle de la rotation.

• Quand l'angle d'inclinaison atteint vous convient et quelle que soit la position dans laquelle vous serez, reposez les bras sur la table.

REVENIR EN POSITION VERTICALE

• Pour revenir à la position verticale, tendez les bras le long de votre corps (Voir schéma 7). Etant donné que votre corps pourrait s'être allongé, les mouvements des bras pourraient ne pas suffire à vous faire revenir en position pleinement verticale. Vous pourriez avoir besoin de plier vos genoux pour déplacer le poids de votre corps vers la partie inférieure du point d'articulation. *Ne levez pas la tête et n'essayez pas d'atteindre la position assise. (Voir schéma 7A)*

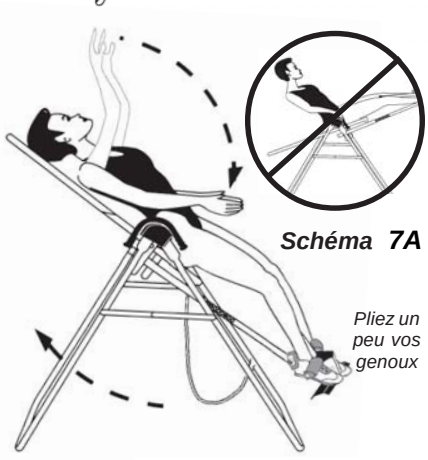


Schéma 7A

Pliez un peu vos genoux

Schéma 7

INVERSION COMPLETE

Définition: Vous êtes suspendu uniquement par les chevilles et votre dos n'est plus en contact avec la table. *Cette étape est réservée aux personnes ayant déjà une bonne expérience de l'inversion partielle.*

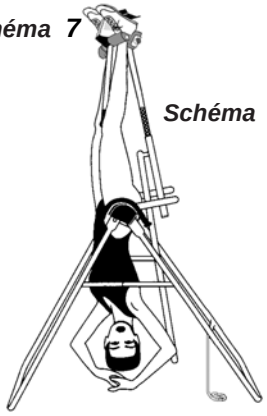


Schéma 8

• Otez la sangle de retenue.

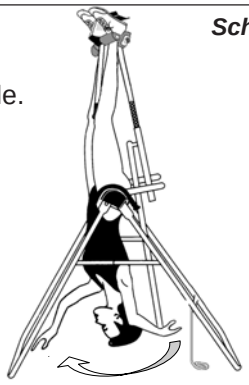
• Si vous voulez que la table soit complètement "bloquée" pendant la phase d'inversion, placez les dispositifs de rotation dans le trou le plus haut, réglage "A". Si vous pesez plus de 100 kg (220 lbs), réglez le dispositif de rotation sur "B".

• En partant de la position d'équilibre sur la table, levez lentement vos bras au-dessus de la tête pour commencer la rotation. Il pourrait s'avérer nécessaire de faciliter les derniers degrés de rotation en faisant pression sur le sol ou sur la structure en "A" jusqu'à ce que votre dos ne soit plus du tout en contact avec la table. Quand vous aurez trouvé le bon équilibre, c'est votre poids qui fera rester la table "bloquée" dans cette position jusqu'à ce que vous vouliez revenir en position verticale. (Voir schéma 8)

⚠ ATTENTION – Danger de renversement

Structurellement, l'appareil est destiné à des personnes ne dépassant ni 1m98 (6'6") ni 136 kg (300 lbs.). Nous vous recommandons malgré tout d'effectuer des mouvements sans à-coup durant l'inversion . Des exercices agressifs nécessitant de se mouvoir exagérément pourraient causer le renversement de la table et entraîner des blessures graves voire mortelles!

Schéma 9



Pour quitter la position d'inversion "bloquée":

- Placez une main au-dessus de l'épaule et tenez-vous à l'angle matelassé du cadre de la table.
- Placer votre autre main sur la barre inférieure de la structure en A devant vous. (voir schéma 9)
- Tirer avec les deux mains. Cela fera tourner la table hors de sa position de «blocage». Amener

lentement les bras et les coudes le long du corps pour compléter la rotation. Si vos coudes dépassaient des côtés de la table, ils pourraient se prendre entre la structure en A et le côté de la table lors du retour en position verticale (voir schéma 9A).

- Si votre corps est en allongement, il faudra plier vos genoux pour porter votre poids corporel vers la partie inférieure du point d'articulation. *Ne pas lever la tête ou s'asseoir durant l'abandon de la position de «blocage».*

Schéma 9 A

RANGER LA TABLE D'INVERSION

IMPORTANT: Vous ne pouvez par régler le dispositif de rotation deF9000™ sur "C" . Vous devrez donc le régler sur "A" ou sur "B".

- Desserrez la poignée anti-vibration.
- Otez la cheville d'arrêt de l'axe principal en la faisant glisser au maximum vers la partie du bloque-chevilles en contrôlant que la cheville se mette bien en place dans le réglage.
- Faites tourner la table *dans la direction opposée à celle de l'utilisation* jusqu'à ce qu'elle ait parcouru 180 degrés et qu'elle se trouve contre la barre transversale de la structure en "A".
- Repliez ensemble les pattes de la structure en "A" pour un rangement peu encombrant. (Voir schéma 10) Attention à ne pas vous pincer les doigts.

Schéma 10
Rangement

⚠ AVERTISSEMENTS

Vous devez vous familiariser avec un usage correct de l'appareil ainsi qu'avec les risques liés à l'inversion, tels que les chutes sur la tête ou sur le cou, les pincements, le risque de se retrouver piégé ou les défaillances techniques.
N'utilisez PAS la table d'inversion tant que vous n'avez complètement et attentivement lu le Guide de l'Utilisateur, vu sa dvd, examiné les documents joints et contrôlé l'équipement. Pour une sécurité maximale, contrôlez **TOUJOURS** l'appareil avant de vous en servir.

Classé comme l'Equipement Médical, classe I en conformité avec l'UL 2601-1 et avec CAN/ CSA C22.2; conditions Générales de Sécurité conformes à Underwriters Laboratories, Inc.

*** toute modification de cet appareil annule sa Classification UL**

Pour de plus amples informations quant à la garantie de cinq ans Teeter Hang Ups®, ou si vous aviez des problèmes pour monter l'appareil ou encore des questions par rapport à son utilisation, veuillez contacter le Service Client à ses sièges:

USA et Canada:
STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375
Toll Free (Phone) 800-847-0143 (Fax) 800-847-0188
Local (Phone) 253-840-5252 (Fax) 253-840-5757
(email) Info@STLIntl.com (web) www.STLIntl.com

International:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245, New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001 (Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com (web) www.InversionInternational.com

Distributeur Européen:
Teeter Ltd.
Cygnet House, Sydenham Road, Croydon, Surrey CR0 2EE, United Kingdom
(Phone) +44-(0)20-8667-0060 (Fax) +44-(0)20-8680-3999
(email) mail@TeeterLtd.com (web) www.TeeterLtd.com

Représentant autorisé suivant le MDD 93/42/EEC MDSS
MurckhardstraBe1, 30163 Hanovre, Allemagne

Brevets délivrés aux Etats-Unis et dans certains pays étrangers. Autres brevets étrangers en instance.
Teeter Hang Ups® est une marque déposée de STL International, Inc. et Inversion International, Ltd.
Spécifications sujettes à être modifiées sans préavis.
© COPYRIGHT 2006, Inversion International, Ltd.
Les lois internationales interdisent toute reproduction 11/06

MONTAGEANWEISUNGEN

F9000™ Inversion Table

In den U.S.A. und anderen Ländern Patente beantragt. In weiteren Ländern Patente angemeldet.

Vor-Montage

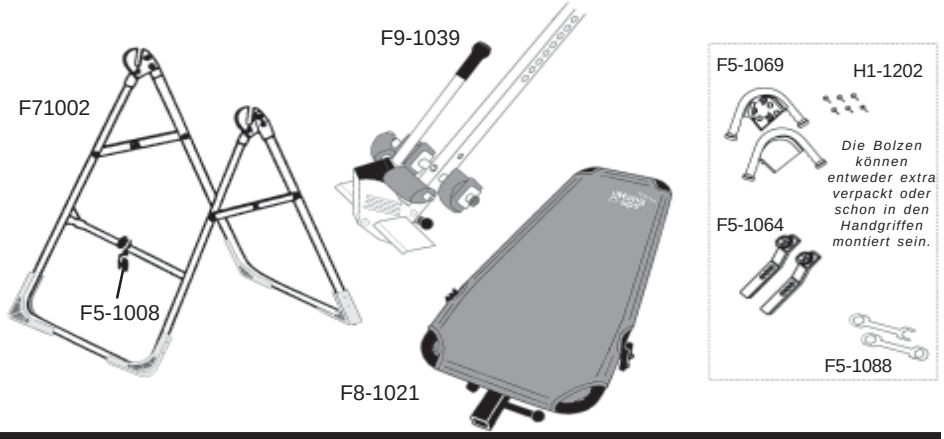
Bevor Sie mit der Montage beginnen: Diese Anweisungen helfen beim richtigen Zusammensetzen des Geräts. Bitte beachten Sie jeden einzelnen Schritt, bevor Sie mit der Montage beginnen. Halten Sie sich genau an die Montageanweisungen und das Benutzerhandbuch, damit die Sicherheit des Benutzers garantiert und Schaden am Gerät verhindert werden können.

⚠ WARNUNG

1. Der Benutzer trägt persönlich die Verantwortung dafür, sich mit der sachgerechten Verwendung des Geräts und den der Inversion inhärenten Risiken wie der Möglichkeit, auf den Kopf oder den Nacken zu fallen, sich zu quetschen oder einzuklemmen, sowie mit dem möglichen Versagen des Geräts vertraut zu machen.
2. Dieses Gerät ist nicht für Personen mit einer Körpergröße von über 198cm (6'6") oder mit einem Körpergewicht von über 136 kg (300 lbs) konstruiert. Bei der Inversion könnte die Struktur nachgeben oder der Kopf/Nacken könnte am Boden aufschlagen. Das könnte schwere, sogar tödliche Verletzungen zur Folge haben.
3. Benutzen Sie das Gerät **NICHT** ohne vorherige Zustimmung eines Arztes. Gehen Sie die Liste medizinischer Gegenanzeigen für Inversion, wie im Benutzerhandbuch angegeben, mit Ihrem Arzt aufmerksam durch.
4. Nicht vorschriftgemäße Montage und /oder Gebrauch des Geräts macht die Produktgarantie des Herstellers ungültig und kann schwere, sogar tödliche Verletzungen zur Folge haben.
5. Verwenden Sie die Inversionsbank **NICHT**, ohne zuvor das Benutzerhandbuch aufmerksam gelesen, sowie das DVD mit den Instruktionen gesehen, alle anderen Begleitdokumente studiert und das Gerät geprüft zu haben.
6. Wählen Sie eine ebene Fläche zur Montage und zur Benutzung der Bank.
7. Gehen Sie Schritt für Schritt vor. Überspringen Sie keinen Punkt.
8. Überzeugen Sie sich davon, dass alle Fixiervorrichtungen sicher sind.
9. Testen und kontrollieren Sie das reibungslose Funktionieren der Bank **VOR DEM GEBRAUCH**.Versichern Sie sich, dass sich die Bank reibungslos in die voll invertierte Position und wieder zurück dreht.
10. Defekte Teile sofort ersetzen und/oder das Gerät bis zur Reparatur nicht benutzen.

Nehmen Sie die Einzelteile vorsichtig aus dem Karton. Sie sollten alle unten aufgelisteten Teile vollständig haben. Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, kontaktieren Sie Ihren Einzelhändler oder direkt den Kundenservice (Siehe S. 4).

EINZELTEILE ZUR MONTAGE	ARTIKEL
A-Rahmengestell	F7-1002
Haltegurt	F5-1008
Hauptstange mit vorderer Fußklemme	F9-1039
Bankrahmen mit Matte	F8-1021
Handgriffe (2) und	F5-1069
hexagonale Bolzen (6 Stück), 13 mm	H1-1202
Zwei (2) Rotationsscharniere	F5-1064
Zwei (2) Schraubenschlüssel	F5-1088



MONTAGE

ERSTER SCHRITT

Montage des A-Rahmengestells (F7-1002)

• Öffnen Sie das A-Rahmengestell und überzeugen Sie sich davon, dass die Spreizarme horizontal blockiert sind. *(Vgl. Abbildung 1)*

Abbildung 1

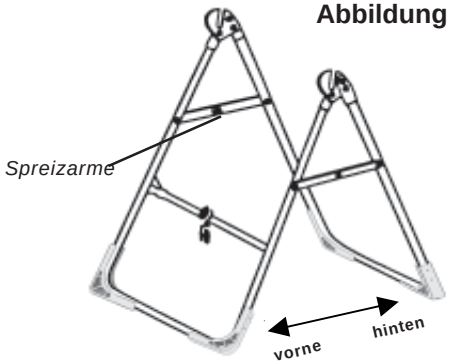
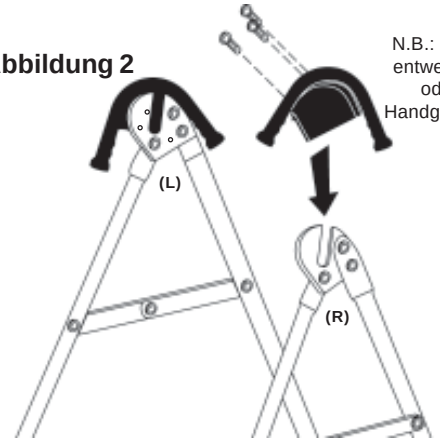


Abbildung 2



N.B.: Die Bolzen können entweder extra verpackt oder schon in den Handgriffen montiert sein.

SCHRITT ZWEI

Installieren der Handgriffe (F5-1069) auf dem A-Rahmengestell (F7-1002)

• Platzieren Sie jeweils einen Handgriff (links / rechts) außen an die entsprechende Scharnierplatte. (Vgl. Abbildung 2)

• Stecken Sie drei hexagonale Bolzen von 13 mm (H1-1202) durch die Scharnierplatte in jeden der beiden Handgriffe. Verwenden Sie die mitgelieferten Schlüssel zum Anziehen der Bolzen, achten Sie dabei darauf, sie nicht zu fest anzuziehen.

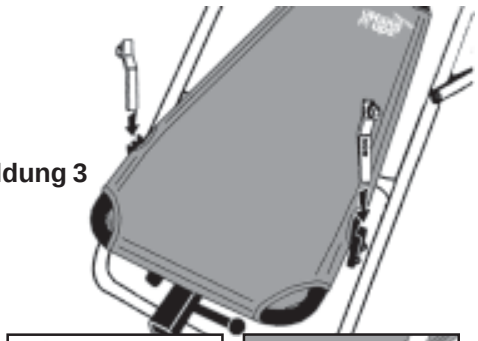
SCHRITT DREI

Montieren der Rotationsscharniere (F5-1064) an den Bankrahmen (F8-1021)

- Lehnen Sie der Einfachheit halber den Bankrahmen an die vordere Querstange des A-Rahmengestells.
- Öffnen Sie die Haltenocken an den beiden Seiten des Bankrahmens.
- Mit den Rillendrehbolzen nach außen führen Sie die Rotationsscharniere in die Halterungen an den beiden Seiten des Bankrahmens. (Vgl. Abbildung 3) Die Rotationsscharniere gleiten so zwischen die Haltenocken und die Halterungen. (Vgl. Abbildung 3A)
- Überzeugen Sie sich davon, dass die Rotationsscharniere an beiden Seiten im gleichen Loch fixiert sind.
- Drücken Sie die Haltenocken nach unten, um die Scharniere zu blockieren. Abbildung 3B zeigt das korrekt montierte Rotationsscharnier (in Position C).

Konsultieren Sie das Benutzerhandbuch für nähere Erklärungen zu den Locheinstellungen. Wir empfehlen für den Anfang die Einstellung C.

Abbildung 3



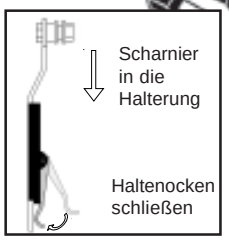


Abbildung 3A

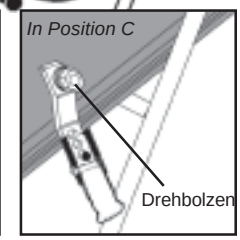


Abbildung 3B

Abbildung 4

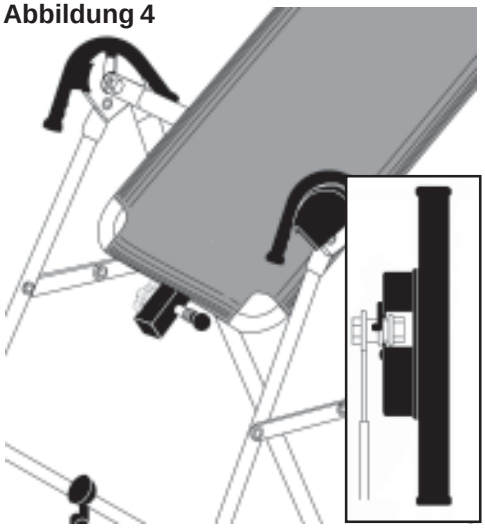


Abbildung 4A

SCHRITT VIER

Montieren des Bankrahmens (F8-1021) an das A- Rahmengestell (F7-1002)

- Fassen Sie den Bankrahmen beidseitig nahe der Rotationsscharniere an und stellen Sie sich vor den A-Rahmen. Führen Sie die beiden Drehbolzen gleichzeitig in die Scharnierplatten des A-Rahmens. (Vgl. Abbildung 4) Abbildung 4A zeigt die korrekte Platzierung des Drehbolzens in der Scharnierplatte.
- Überzeugen Sie sich davon, dass beide Drehbolzen fest am Grund der Kerben in der Scharnierplatte aufliegen.
- Kontrollieren Sie, dass die selbst schließenden Haken über beiden Drehbolzen geschlossen sind und dass die Bank reibungslos rotiert.

⚠ WARNUNG

Sollten nicht beide selbst schließenden Haken über den Drehbolzen geschlossen sein, bedeutet das eine unsachgemäße Montage und muss korrigiert werden, andernfalls kann das schwere, sogar tödliche Verletzungen zur Folge haben.

SCHRITT FÜNF

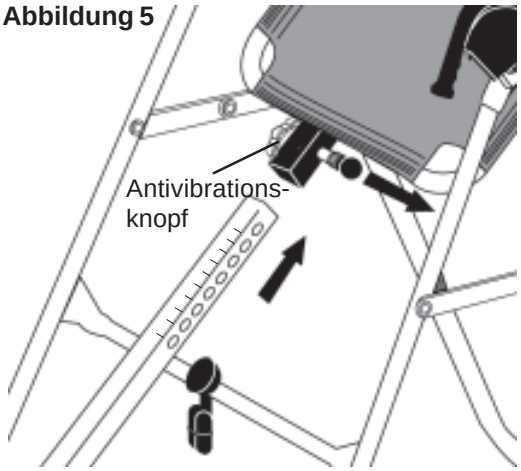
Einführen der Hauptstange (F9-1039) in den Bankrahmen (F8-1021)

- Lockern Sie den Antivibrationsknopf an dem Gehäuse für die Hauptstange.
- Mit den Einstellungen zur Höhenregulierung nach oben schieben Sie das Ende der Hauptstange in die blaue Buchse des entsprechenden Stangengehäuses. (Vgl. Abbildung 5)
- Ziehen Sie dabei den Sicherungsstift der Höheneinstellung heraus, damit die Hauptstange weiter hinein geschoben werden kann. Zur Vereinfachung der Montage schieben Sie am besten die gesamte Stange hinein und blockieren den Sicherungsstift in der Stellung „storage" (Aufbewahrung). (Informieren Sie sich vor der Benutzung im Benutzerhandbuch über die richtige Höheneinstellung).
- Schrauben Sie den Antivibrationsknopf wieder fest.

⚠ WARNUNG

Lesen Sie im Benutzerhandbuch Informationen zur richtigen Einstellung der Höhe entsprechend der Körpergröße des Benutzers. Unsachgemäße Einstellung kann schwere, sogar tödliche Verletzungen zur Folge haben.

Abbildung 5



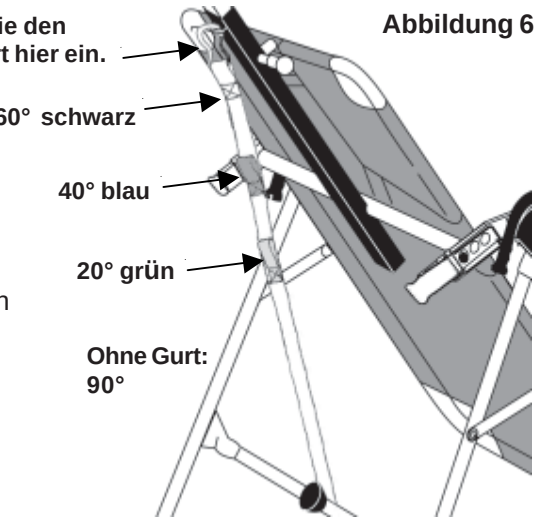
MONTAGE

SCHRITT SECHS

Einhängen des EZ-Haltegurts (F5-1008) zur Beschränkung des Rotationswinkels

- Befestigen Sie den Clip je nach gewünschtem Winkel am Gurt und haken Sie ihn in die Schlaufe an der Basis der Bank.
  - 20° - Fixieren Sie den Clip an dem grünen Gurt für eine leichte Inversion von 20°.
  - 40° - Fixieren Sie den Clip an dem blauen Gurt für eine mittlere Inversion von 40°.
  - 60° - Fixieren Sie den Clip an dem schwarzen Ende des Gurts für eine fortgeschrittene Inversion von 60°. Mit diesem Winkel haben Sie alle Vorteile der Inversion.
  - 90° - Für volle Inversion den Haltegurt komplett entfernen und üben!

Abbildung 6



SCHRITT SIEBEN

Kontrolle der Montage

VOR DEM GEBRAUCH

- Testen Sie per Hand die reibungslose und ruhige Rotation der Bank, bevor Sie eine Inversion unternehmen.
- Kontrollieren Sie, dass alle Fixierungsvorrichtungen sicher sind.

Ihre Teeter Hang Ups® Inversionsbank ist fertig montiert.

- Lesen Sie das Benutzerhandbuch aufmerksam durch, bevor Sie die Inversionsbank benutzen. Nicht sachgemäße Einstellungen können schwere, sogar tödliche Verletzungen zur Folge haben.

REGULIERUNGEN NACH DER MONTAGE - WARTUNG - AUFBEWAHRUNG

NEUEINSTELLUNG DER ROTATIONSSCHARNIERE

- Stellen Sie sich so vor die Hauptstange, dass diese sich zwischen Ihren Beinen befindet.
- Legen Sie Ihre Zeigefinger jeweils unter die Rotationsscharniere. Mit den Daumen lösen Sie die Blockierungen über den Rotationsscharnieren. (Vgl. Abbildung 7)
- Heben Sie die Bank gerade aus den beiden seitlichen Verankerungen des A-Rahmengestells. Sie können die Bank an die Querstange des A-Rahmens lehnen.
- Öffnen Sie die Haltenocken der beiden Rotationsscharniere. Stellen Sie nun die erwünschte neue Position an den Rotationsscharnieren ein (A, B, oder C, von sehr dynamisch bis wenig dynamisch). (Vgl. Abbildung 8)
- Schließen Sie die Haltenocken. Platzieren Sie die Rotationsscharniere wieder in die Scharnierplatten des A-Rahmens.

Abbildung 7

Abbildung 8

Stift in Position C

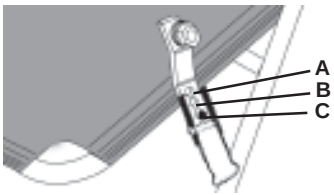
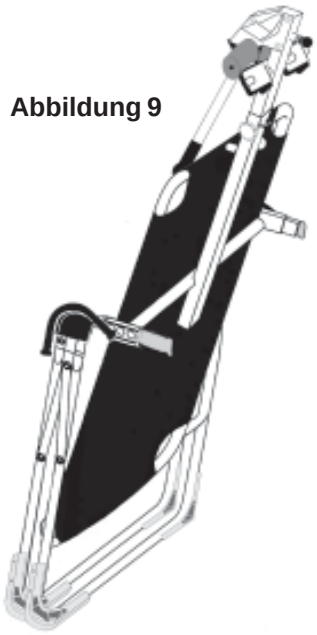


Abbildung 9



AUFBEWAHRUNG DER INVERSIONSBANK

WICHTIGER HINWEIS: F9000™ kann nicht zur Aufbewahrung zusammengeklappt werden, wenn das Rotationsscharnier in Position „C" ist. Dazu müssen Sie das Rotationsscharnier in Position "A" oder "B" bringen.

• Lockern Sie den Antivibrationsknopf.

• Ziehen Sie den Sicherungsstift der Hauptstange heraus und schieben Sie die Hauptstange vollständig bis zu dem Fußklemmenteil hinein. Lassen Sie den Sicherungsstift in die für die Aufbewahrung vorgesehene Position (*storage*) einrasten.

• Drehen Sie die Bank in die der Benutzung entgegen gesetzte Richtung, bis die Bank sich um 180 Grad gedreht hat und gegen die Querstange des A- Rahmengestells lehnt.

Die Beine des A-Rahmengestells können zusammengeklappt werden, was eine Platz sparende Aufbewahrung erlaubt. (Siehe Abbildung 9). **WARNUNG: Wenn Sie die Beine nicht langsam und vorsichtig zusammenklappen, können Sie sich dabei die Finger einklemmen.**

BANKMATTE: NACHSPANNEN

• Wenn Sie das Gefühl haben, die Matte sollte nachgespannt werden, ziehen Sie an den Regulierungsbändern an der Rückseite der Matte.

BANKMATTE: ABNEHMEN / REINIGEN

• Es ist einfacher, die Nylonmatte abzunehmen, wenn die Bank in Position „*storage*" ist.

• Ziehen Sie die Spannklammern aus Plastik nach oben, dadurch lockern sich die Regulierungsbänder.

• Lösen Sie eine Ecke nach der anderen und ziehen Sie dann die Matte vom Rahmen.

• Die Matte sollte mit kaltem Wasser und Feinwaschprogramm gereinigt werden. Ziehen Sie die Matte noch feucht wieder über den Rahmen.

• Wenn Sie das Gefühl haben, die Matte sollte nachgespannt werden, ziehen Sie an den Regulierungsbändern an der Rückseite der Matte.

Klassifiziert als Medical Equipment, part I gemäß UL 2601-1 und CAN/ CSA C22.2; Allgemeine Sicherheitserfordernisse gemäß Underwriters Laboratories, Inc.

** jede Modifikation dieses Geräts macht die UL Classification ungültig*

In den U.S.A. und anderen Ländern Patente beantragt.
In weiteren Ländern Patente angemeldet.
Teeter Hang Ups® ist ein eingetragenes Warenzeichen von STL International, Inc. und Inversion International, Ltd.
Angaben können ohne Vorankündigung verändert werden.
© COPYRIGHT 2006, Inversion International, Ltd.
Die internationale Gesetzgebung untersagt Reproduktionen 11/06

Für Informationen zur Teeter Hang Ups® 5-Jahres Garantie oder bei Problemen mit der Montage oder der Benutzung des Geräts wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice unter den folgenden Adressen:

USA & Kanada:
STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375
Toll Free (Phone) 800-847-0143 (Fax) 800-847-0188
Local (Phone) 253-840-5252 (Fax) 253-840-5757
(email) Info@STLIntl.com (web) www.STLIntl.com

International:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245, New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001 (Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com (web) www.InversionInternational.com

Europavertrieb:
Teeter Ltd.
Cygnet House, Sydenham Road, Croydon, Surrey CR0 2EE, United Kingdom
(Phone) +44-(0)20-8667-0060 (Fax) +44-(0)20-8680-3999
(email) mail@TeeterLtd.com (web) www.TeeterLtd.com

Autorisierte Vertretung gemäß MDD 93/42/EEC MDSS
MurckhardstraBe1, 30163 Hannover, Germany

BENUTZERHANDBUCH

F9000™ Inversion Table

In den U.S.A. und anderen Ländern Patente beantragt. In weiteren Ländern Patente angemeldet.

Zugelassene Körpergröße / Körpergewicht:
Max 198 cm / 136 kg (6'6" / 300 lbs.)

⚠ WARNUNG

Der Benutzer trägt persönlich die Verantwortung dafür, sich mit der sachgerechten Benutzung des Geräts und den der Inversion inhärenten Risiken wie der Möglichkeit, auf den Kopf oder den Nacken zu fallen, sich zu quetschen oder einzuklemmen, sowie mit dem möglichen Versagen des Geräts vertraut zu machen.NICHTBEFOLGEN DER ANLEITUNGEN ODER NICHTBEACHTUNG DER WARNUNGEN KANN SCHWERE, JA SOGAR TÖDLICHE VERLETZUNGEN. ZUR FOLGE HABEN.

Benutzungsbeschränkungen

• Benutzen Sie das Gerät **NICHT** ohne vorherige Zustimmung eines Arztes. Gehen Sie die folgende Liste medizinischer Gegenanzeigen für Inversion mit Ihrem Arzt aufmerksam durch: (Diese Liste ist als Referenzliste gedacht, sie ist nicht vollständig)

Mittelohrentzündung	Bindehautentzündung	Vor kurzem erlittener schlaganfall
Starkes ubergewich	Bbluthochdruck	Vorübergehender ischämischer anfall
Schwangerschaf	Hypertension	Osteoporose
Hiatushernie	Herz- oder kreislaufbeschwerden	Vor kurzem erlittene und/oder nicht voll ausgeheilte knochenbrüche
Bauchwandhernie	Rückgratsverletzung	Rückenmarksstifte
Glaukom	Zerebralsklerose	Operativ eingesetzte orthopädische Implantate
Netzhautablösung	Sowie akut geschwollene gelenke	Gebrauch von blutgerinnungshemmern

Einschließlich hohe dosierung von aspirin

• Benutzen Sie das Gerät **NICHT**, wenn Sie größer als 198 cm oder schwerer als 136 kg sind. Bei der Inversion könnte die Struktur nachgeben oder der Kopf/Nacken könnte am Boden aufschlagen.

• Modifizieren Sie das Gerät **NICHT** und benutzen Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen ist. Das Gerät darf nur sachgemäß benutzt werden.

• Dieses Gerät ist nicht zum Gebrauch an öffentlich zugänglichen Orten gedacht.

• **Vorsichtsmaßnahmen vor dem Gebrauch**

• Verwenden Sie die Inversionsbank **NICHT**, ohne zuvor das Benutzerhandbuch aufmerksam und vollständig gelesen, sowie das DVD mit den Instruktionen gesehen, alle anderen Begleitdokumente studiert und das Gerät geprüft zu haben.

• **NIEMALS** lassen Sie Kinder unbeaufsichtigt das Gerät benutzen.

• Benutzen Sie das Gerät **NICHT**, wenn Sie Drogen, Alkohol oder Medikamente zu sich genommen haben, die Schläfrigkeit oder Verwirrung hervorrufen können.

• **IMMER** vor der Benutzung das Gerät kontrollieren. Versichern Sie sich, dass alle Fixierungsvorrichtungen sicher sind und dass das Gerät auf einer ebenen Oberfläche steht.

• Defekte Teile **IMMER** sofort ersetzen und/oder das Gerät bis zur Reparatur nicht benutzen.

• **IMMER** sind fest geschlossene Schnürschuhe mit flacher Sohle, wie z.B. Tennisschuhe zu tragen. **KEINE** Schuhe mit dicken Sohlen, Stiefel, Stiefeletten oder Schuhe, die über den Knöchel reichen.

• **IMMER** vor der Benutzung die dem Benutzer entsprechenden richtigen Einstellungen kontrollieren!

• Beachten Sie auch die zusätzlich am Gerät angebrachten Warnhinweise.

• **Vorsichtsmaßnahmen während des Gebrauchs**

• **KEINE** aggressiven Bewegungen, keine Gewichte, elastischen Bänder oder andere Übungs- oder Stretchingvorrichtungen auf der Inversionsbank verwenden.

• **IMMER** Hände und Finger von den beweglichen Teilen des Geräts entfernt halten, um Verletzungen zu vermeiden. **KEINE** Gegenstände in die Öffnungen fallen oder darin stecken lassen.

• Benutzen Sie das Gerät die ersten Male im Beisein einer zweiten Person, um sicher zu gehen, dass Sie die richtige Balance-Einstellung finden und die Benutzung der Bank Ihnen keine Schwierigkeiten bereitet.

VOR DER BENUTZUNG

Versichern Sie sich, dass sich die Bank reibungslos in die voll invertierte Position und wieder zurück dreht, und dass alle Fixierungsvorrichtungen sicher sind. Versichern Sie sich, dass die weiter unten beschriebenen Benutzereinstellungen ihren ganz persönlichen Bedürfnissen und Ihrem Körper entsprechend eingestellt sind.Nehmen Sie sich Zeit, finden Sie die für Sie richtigen Einstellungen heraus und BEHALTEN SIE DIESE IM GEDÄCHTNIS. Kontrollieren Sie diese Einstellungen jedes Mal vor dem Gebrauch des Geräts.

1. Rotationsscharnier einstellen:

Die Einstellung des Rotationsscharniers steuert die Ansprechempfindlichkeit und den Grad der Rotation. Es stehen drei Öffnungen zur Verfügung; die Wahl hängt sowohl von Ihrem Körpergewicht als auch von der erwünschten Rotationsdynamik ab. Benutzern, die sich mit der Inversionsbank erst vertraut machen müssen, raten wir, mit der Einstellung C zu beginnen. (Siehe Abbildung 1) WICHTIG: Bringen Sie die Rotationsscharniere an beiden Seiten in dieselbe Position.

	A Oben – am nächsten zur Rotationsvorrichtung: Höchste Ansprechempfindlichkeit	B Mitte – Mittlere Ansprechempfindlichkeit	C Unten – am weitesten von der Rotationsvorrichtung entfernt: Geringste Ansprechempfindlichkeit	
36-54 kg.	● ✗			(80-120 lbs.)
54-100 kg.	✗	●		(120-220 lbs.)
100-136 kg.		✗	●	(220-300 lbs.)

● **Anfänger/Teilweise Inversion**

✗ **Für vollständige Inversion**

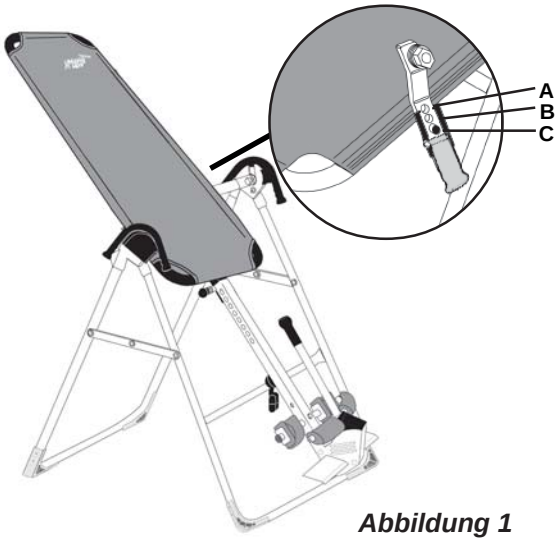


Abbildung 1

NICHT WEGWERFEN - FÜR ZUKÜNFTIGE FRAGEN AUFBEWAHREN

2. Höhe einstellen:

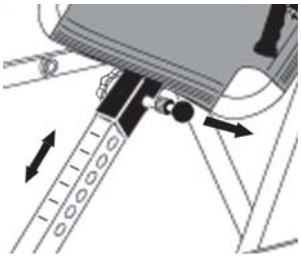


Abbildung 2

Die Einstellungen für die Höhe sind an der Hauptstange sowohl in Inch als auch in Zentimetern angegeben.

- Lockern Sie den Antivibrationsknopf.
- Ziehen Sie den Sicherungsstift zur Regulierung der Höhe mit der rechten Hand heraus, während Sie die Hauptstange mit der linken Hand verstellen. (Siehe Abbildung 2)
- Schieben Sie die Hauptstange so weit, bis die letzte Angabe, die Sie noch lesen können, 2-3 cm über Ihrer Körpergröße liegt. Ein Beispiel: Sie sind 178 cm groß, die letzte Zahl , die Sie lesen können, muss 180 cm sein. BEACHTEN SIE: Die beste Höheneinstellung für Sie hängt von der Gewichtsverteilung ab und kann zwei oder drei Zentimeter auf jeder Seite Ihrer effektiven Körpergröße variieren. Wenn Sie mit 2-3 cm über Ihrer Größe beginnen, ist sichergestellt, dass die Bank nicht zu schnell rotiert.
- Lassen Sie den Sicherungsstift zur Regulierung der Höhe los, so dass er voll in das gewählte Loch einrastet. Drehen Sie den Antivibrationsknopf wieder fest zu.

Abbildung 3

3. Haltegurt einhängen:

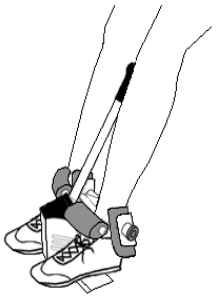
Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen, haken Sie den Haltegurt ein, um den Rotationswinkel besser kontrollieren zu können. (Siehe Abbildung 3) Wenn Sie schon mehr Erfahrung mit der Inversionsbank gemacht haben, können Sie den Rotationswinkel durch Verstellen des Haltegurts langsam erhöhen, bzw. ihn für die vollständige Inversion dann ganz weglassen.

BESTEIGEN DER BANK UND SICHERN DER FUßGELENKE

1. Vorbereitung zum Besteigen der Bank

- **IMMER** sind fest geschlossene Schnürschuhe mit flacher Sohle, wie z.B. Tennisschuhe zu tragen. Tragen Sie **KEINE** Schuhe mit dicken Sohlen, Stiefel, Stiefeletten oder Schuhe, die über den Knöchel reichen, diese Art von Fußbekleidung könnte eine präzise Sicherung Ihres Fußgelenks beeinträchtigen.

Abbildung 4



2. Besteigen der Bank

- Stellen Sie sich auf die Fußstütze und schieben Sie Ihre Fußgelenke in die Schaumgummi-Fußklemmen.
- Drücken Sie Ihre Fußgelenke fest gegen die hinteren Klemmen.
- Drehen Sie die Oberseite der hinteren Klemmen leicht nach innen in Richtung Fußgelenke – das gewährt erhöhten Komfort bei der Inversion.
- Ziehen Sie den Sperrgriff zu sich. Überzeugen Sie sich, dass Ihre Hosenbeine ein sicheres Schließen nicht behindern.
- Regulieren Sie den Sperrgriff, um sicher zu gehen, dass sowohl die vorderen als auch die hinteren Fußklemmen eng um ihre Fußgelenke liegen. (Vgl. Abbildung 4)

WICHTIG! Rütteln Sie ein wenig an dem Sperrgriff, um sicher zu stellen, dass die Fußklemmen sicher blockiert sind. Kontrollieren Sie **IMMER** genau, dass der Sperrgriff sicher blockiert ist, wenn Sie die Inversionsbank benutzen, und versichern Sie sich, dass sowohl die vorderen als auch die hinteren Fußklemmen eng an Ihren Fußgelenken anliegen, andernfalls riskieren Sie, bei der Inversion von der Bank zu stürzen.

⚠ WARNUNG

Nicht vollständiges Einrasten des Sicherungsstifts kann schwere, sogar tödliche Verletzungen zur Folge haben! Befolgen Sie diese Anweisungen **GENAU.**

⚠ WARNUNG

Bei den ersten Übungsreihen zur Inversion bitten Sie einen Bekannten, Ihnen so lange zu assistieren, bis Sie in der Lage sind, die korrekte Balance zu finden, und bis Sie sich mit der Funktionsweise der Bank vertraut gemacht haben.

AUSBALANCIEREN

Die Inversionsbank funktioniert wie ein fein ausgewogener Drehpunkt. Sie reagiert auf ganz kleine Unterschiede in der Gewichtsverteilung. Aus diesem Grund müssen Sie immer die korrekte Höheneinstellung austesten. *Versichern Sie sich, dass keine Gegenstände oder andere Personen den für die Rotation nötigen Raum behindern.*

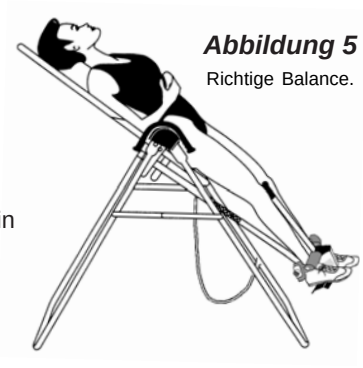


Abbildung 5
Richtige Balance.

- Legen Sie Ihren Kopf auf die Nylonmatte und Ihre Arme seitlich an den Körper. Dann führen Sie Ihre Arme langsam zur Brust.
  - ⇒ Wenn Ihr Kopf tiefer als Ihre Füße zu liegen kommt, verlängern Sie die Höheneinstellung um ein Loch und versuchen Sie es noch einmal.
  - ⇒ Wenn Ihre Füße überhaupt nicht von der Stelle kommen, verkürzen Sie die Höheneinstellung um ein Loch und versuchen Sie es noch einmal.
  - ⇒ Wenn die Bank in einer Position hält, in der Ihre Füße wenige Zentimeter von dem A-Rahmengestell entfernt sind, haben Sie die richtige Balance gefunden! (Siehe Abbildung 5)

In dieser korrekt ausbalancierten Stellung kann die Bank sich durch die Bewegungen Ihrer Arme nun sanft und langsam nach hinten und dann wieder in die vollständig aufrechte Position zurück drehen. Das ist ein wichtiger Schritt, deshalb nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um die ideale Höheneinstellung zu finden. Haben Sie diese einmal gefunden, sollten Sie sie nicht mehr verändern, solange sich Ihr Körpergewicht nicht wesentlich verändert.

Verwenden Sie zur Rotation der Bank NICHT die Handgriffe. Sie dienen nur zum Auf- und Absteigen; sie sind kein Ersatz für die Suche nach der idealen Balance.

INVERSION

Wenn richtig ausbalanciert, funktioniert die Inversionsbank ähnlich wie eine Wippe. Durch Gewichtsverlagerung an die Kopfseite der Bank bewegen Sie sich in Richtung Ihres Kopfes und umgekehrt. Ihre Arme liefern den Großteil des Gewichtes, das zur Rotation der Bank benötigt wird. Wenn Sie vor Beginn den Haltegurt einhaken, verhindern Sie eine komplette Inversion der Bank. (Siehe Abbildung 6)

Abbildung 6

- Heben Sie langsam einen Arm und führen Sie ihn hinter Ihren Kopf, indem Sie ihn, wenn nötig, zur Kontrolle der Rotationsbewegung der Bank nach hinten manchmal anhalten. Wenn Sie beide Arme gleichzeitig heben, nehmen die Geschwindigkeit und der Winkel der Inversion zu.
- Wenn sich die Bank in einem Ihnen angenehmen Neigungswinkel befindet, lassen Sie den Arm in der jeweiligen Position auf der Bank.

ZURÜCK IN DIE AUFRECHTE POSITION

- Um wieder in die aufrechte Stellung zurück zu kehren, führen Sie Ihre Arme wieder seitlich an den Körper. (Siehe Abbildung 7) Da sich Ihr Körper gedehnt haben könnte, ist es möglich, dass die Bewegung der Arme allein nicht ausreicht, um in die vollständig aufrechte Position zurück zu gelangen. Vielleicht müssen Sie Ihre Knie leicht anwinkeln, um das Gewicht an die Fußseite des Drehpunktes zu verlagern. *Heben Sie nicht den Kopf und versuchen Sie nicht, sich aufzusetzen.* (Siehe Abbildung 7A)

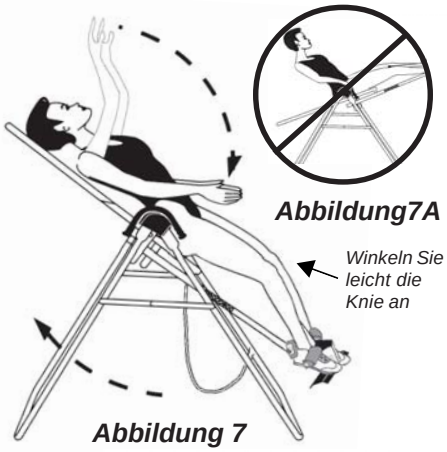


Abbildung7A

Abbildung 7

VOLLSTÄNDIGE INVERSION

Definition: Sie hängen zur Gänze nur an Ihren Fußgelenken und der Rücken liegt nicht auf der Bank auf. *Wagen Sie diesen Schritt erst, wenn Sie genügend Erfahrung mit der Teilinversion gemacht haben.*

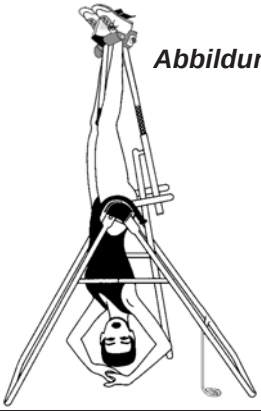


Abbildung 8

- Haken Sie den Haltegurt aus.
- Bringen Sie die Rotationsscharniere in die Position “A”, wenn Sie wollen, dass die Bank während der Inversionsfase ganz “blockiert” bleibt. Sollten Sie 100 kg oder mehr wiegen, wählen Sie die Position „B”.
- Aus der ausbalancierten Position auf der Bank beginnen Sie durch langsames Heben beider Hände Richtung Kopf die Rotation. Für die letzten Rotationsgrade müssen Sie vielleicht nachhelfen, indem Sie sich vom Boden oder vom A-Rahmengestell ein wenig abstoßen, bis die Bank sich von Ihrem Rücken entfernt. Bei richtiger Balance bleibt die Bank so lange „blockiert”, bis Sie wieder in die aufrechte Position zurück wollen. (Siehe Abbildung 8)

⚠ WARNUNG – Gefahr des Umkippens

Das Gerät ist strukturell für eine Belastung von 198 cm (6'6") Körpergröße oder 136 kg (300 lbs.) Körpergewicht berechnet. Dennoch raten wir Ihnen, bei der Inversion nur sanfte Bewegungen auszuführen. Aggressive Übungen, die viel Körperbewegung verlangen, können zum Umkippen der Bank führen und schwere, ja sogar tödliche Verletzungen zur Folge haben!

Hochkommen aus der "blockierten" Inversions-Position:

- Führen Sie eine Hand hinter die Schulter und halten Sie sich an der Ecke des Bankrahmens mit Matte an.
- Fassen Sie mit der anderen Hand die Stange am unteren Ende des A- Rahmengestells vor Ihnen (siehe Abbildung 9).
- Ziehen Sie mit beiden Händen. Dadurch wird die Bank aus der „blockierten" Position gelöst. Führen Sie Ihre Arme und Ellenbogen langsam seitlich an den Körper, um die Rotation zu vollenden. Wenn die Ellenbogen über den Bankrand ragen, können Sie zwischen das A-Rahmengestell und die Liegefläche eingeklemmt werden, während Sie in die aufrechte Position zurückkehren (siehe Abbildung 9A).
- Wenn sich Ihr Körper gedehnt hat, müssen Sie Ihre Knie leicht anwinkeln, um das Gewicht an die Fußseite des Drehpunktes zu verlagern. *Heben Sie nicht den Kopf und versuchen Sie nicht, sich aufzusetzen, während Sie aus der „blockierten" Position hochkommen.*

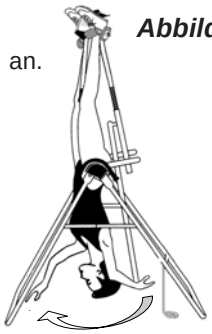


Abbildung 9

Abbildung 9A

AUFBEWAHRUNG DER INVERSIONSBANK

WICHTIGER HINWEIS: F9000™ kann nicht zur Aufbewahrung zusammengeklappt werden, wenn das Rotationsscharnier in Position „C" ist. Dazu müssen Sie das Rotationsscharnier in Position "A" oder "B" bringen.

- Lockern Sie den Antivibrationsknopf.
- Ziehen Sie den Sicherungsstift der Hauptstange heraus und schieben Sie die Hauptstange vollständig bis zu dem Fußklemmenteil hinein. Lassen Sie den Sicherungsstift in die für die Aufbewahrung vorgesehene Position (*storage*) einrasten.
- Drehen Sie die Bank *in die der Benutzung entgegen gesetzte Richtung*, bis die Bank sich um 180 Grad gedreht hat und gegen die Querstange des A-Rahmengestells lehnt.
- Klappen Sie die Beine des A-Rahmengestells zusammen, damit die Bank kompakt aufbewahrt werden kann. (Siehe Abbildung 10) Klemmen Sie sich dabei nicht die Finger ein.

Abbildung 10
Aufbewahrung

⚠ WARNUNG

Der Benutzer trägt persönlich die Verantwortung dafür, sich mit der sachgerechten Verwendung des Geräts und den der Inversion inhärenten Risiken wie der Möglichkeit, auf den Kopf oder den Nacken zu fallen, sich zu quetschen oder einzuklemmen, sowie mit dem möglichen Versagen des Geräts vertraut zu machen.
Verwenden Sie die Inversionsbank **NICHT,** ohne zuvor das Benutzerhandbuch aufmerksam gelesen, sowie das DVD mit den Instruktionen gesehen, alle anderen Begleitdokumente studiert und das Gerät geprüft zu haben. Testen und kontrollieren Sie das reibungslose Funktionieren des Geräts **IMMER** vor der Benutzung.

Klassifiziert als Medical Equipment, part I gemäß UL 2601-1 und CAN/ CSA C22.2; Allgemeine Sicherheitserfordernisse gemäß Underwriters Laboratories, Inc.

** jede Modifikation dieses Geräts macht die UL Classification ungültig*

In den U.S.A. und anderen Ländern Patente beantragt. In weiteren Ländern Patente angemeldet.
Teeter Hang Ups® ist ein eingetragenes Warenzeichen von STL International, Inc. und Inversion International, Ltd.
Angaben können ohne Vorankündigung verändert werden.
© COPYRIGHT 2006, Inversion International, Ltd.
Die internationale Gesetzgebung untersagt Reproduktionen
11/06

Für Informationen zur Teeter Hang Ups® 5-Jahres Garantie oder bei Problemen mit der Montage oder der Benutzung des Geräts wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice unter den folgenden Adressen:

USA & Kanada:
STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375
Toll Free (Phone) 800-847-0143 (Fax) 800-847-0188
Local (Phone) 253-840-5252 (Fax) 253-840-5757
(email) Info@STLIntl.com (web) www.STLIntl.com

International:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245, New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001 (Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com (web) www.InversionInternational.com

Europavertrieb:
Teeter Ltd.
Cygnet House, Sydenham Road, Croydon, Surrey CR0 2EE, United Kingdom
(Phone) +44-(0)20-8667-0060 (Fax) +44-(0)20-8680-3999
(email) mail@teeterLtd.com (web) www.TeeterLtd.com

Autorisierte Vertretung gemäß MDD 93/42/EEC MDSS
MurckhardstraBe1, 30163 Hannover, Germany

INSTRUCTIES VOOR DE MONTAGE

F9000™ Inversion Table

Octrooi geregistreerd in de V.S. en het buitenland. Andere landen zijn in afwachting van octrooi.

MONTAGE VOORAF

Voordat u begint: deze instructies zullen u begeleiden bij de correcte montage van het toestel. Leest u alstublieft alle stappen voordat u met de montage begint. Houd u nauwkeurig aan de Instructies voor de Montage en de Handleiding voor de Gebruiker om bij te dragen aan de gebruiksveiligheid en de intacte staat van het product.

⚠ WAARSCHUWING

1. Het is uw verantwoordelijkheid om vertrouwd te raken met het goede gebruik van de uitrusting en met de risico's die verbonden zijn aan inversie, zoals op uw hoofd of nek vallen, klem raken, vast komen te zitten of het niet werken van de uitrusting.
2. Dit product is NIET ontworpen voor wie langer is dan 198cm of zwaarder dan 136 kg. Er kunnen zich structurele afwijkingen voordoen en tijdens de inversie kunt u met uw hoofd/nek tegen de grond stoten. Dit kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben.
3. Gebruik de uitrusting **NIET** zonder toestemming van uw huisarts en zonder de medische contra-indicaties te hebben doorgelezen, zoals vermeld wordt in de Handleiding voor de Gebruiker.
4. Montage en/of gebruik van de uitrusting die niet in overeenstemming zijn met de aanwijzingen kunnen de garantie van de fabrikant op dit product doen komen te vervallen en kunnen letsel of de dood veroorzaken.
5. Gebruik de inversietafel **NIET** tot u de Handleiding voor de Gebruiker met aandacht volledig doorgelezen heeft, de instructiedvd gezien heeft, en al het andere bijgeleverde documentatiemateriaal doorgelezen heeft en u de uitrusting heeft geïnspecteerd.
6. Kies een perfect vlakke ondergrond voor de montage en de werking van de tafel.
7. Volg alle stappen in de aangegeven volgorde. Geen stappen overslaan.
8. Controleer of alle bevestigingselementen vastzitten.
9. Test en inspecteer de tafel **VÓÓR HET GEBRUIK**. Controleer of de tafel soepel naar de omgekeerde positie en terug draait.
10. De defecte onderdelen onmiddellijk vervangen en/of de uitrusting tot de betreffende reparatie niet gebruiken.

Haal met zorg de afzonderlijke delen uit de kartonverpakking. U moet alle onderdelen hebben die hieronder opgesomd worden. Indien er onderdelen missen of beschadigd zijn moet u direct contact op nemen met uw verkoper of klantendienst (zie pag. 4).

ONDERDELEN VOOR MONTAGE	ONDERDEEL NR.
A-basisframe	F7-1002
Vergrendelriem	F5-1008
Hoofdas met enkelklem	F9-1039
Tafelframe met mat	F8-1021
— — — — — — — — — — — —	
Handgrepen (2) en	F5-1069
13 mm (1/2") zeskante bouten (6)	H1-1202
Twee (2) draaischarnieren	F5-1064
Twee (2) sleutels	F5-1088

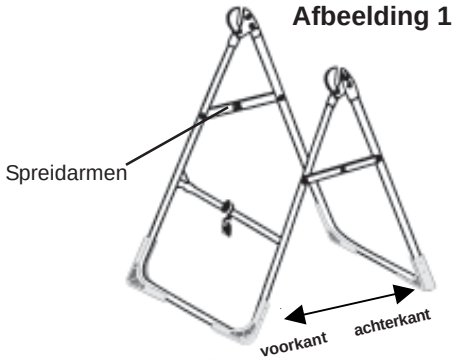
MONTAGE

STAP EEN

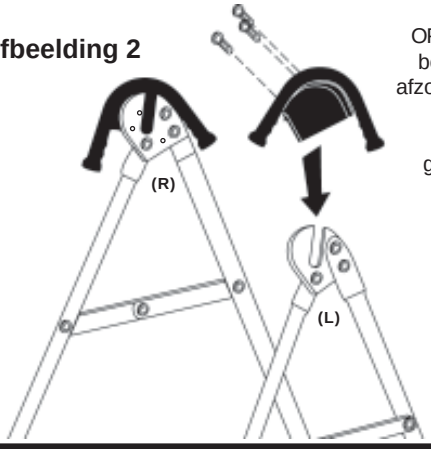
Stel het A-basisframe samen (F7-1002)

• Open het A-frame en controleer of de spreidarmen plat staan. (zie afbeelding 1)

Afbeelding 1



Afbeelding 2



OPMERKING: De bouten kunnen afzonderlijk verpakt zijn of in de handgrepen gestoken zijn.

STAP TWEE

Installeer de handgrepen (F5-1069) op het A-basisframe (F7-1002)

• Plaats elk van de handgrepen (links/rechts) op de buitenrand van het overeenkomstige scharnierblad (zie afbeelding 2).
• Steek de drie zeskante bouten van 13 mm (1/2") (H1-1202) door het scharnierblad in elke handgreep. Gebruik de sleutels om de bouten vast te zetten, span ze niet te strak.

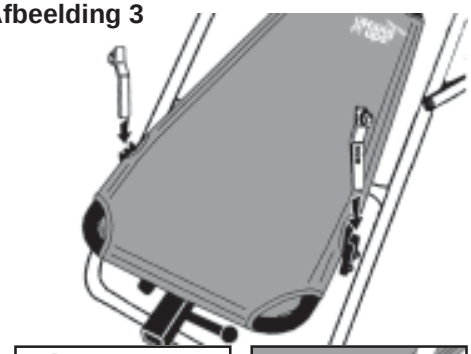
STAP DRIE

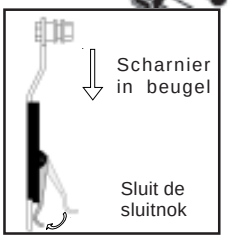
Installeer de draaischarnieren (F5-1064) op het tafelframe (F8-1021)

- Ter vereenvoudiging van de assemblage plaatst u het tafelframe tegen de dwarsstang op de voorkant van het A-frame.
- Open de sluitnokken aan beide zijden van het tafelframe.
- Terwijl de gegroefde draaipennen naar buiten wijzen plaatst u de draaischarnieren in de beugels aan beide zijden van het tafelframe (zie afbeelding 3) . De draaischarnieren zullen tussen de sluitnokken en de beugels schuiven (zie afbeelding 3A).
- Controleer of de draaischarnieren zich aan beide zijden in dezelfde instellingsgaten bevinden.
- Druk op de sluitnok om het scharnier vast te zetten. Afbeelding 3B toont het correct vastgezette draaischarnier (in instelling C).

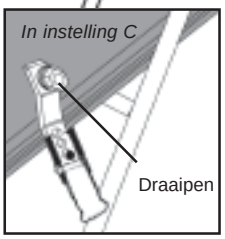
Raadpleeg de Handleiding voor de Eigenaar voor een uitleg over de instellingsgaten: Wij adviseren u te beginnen met instelling C.

Afbeelding 3



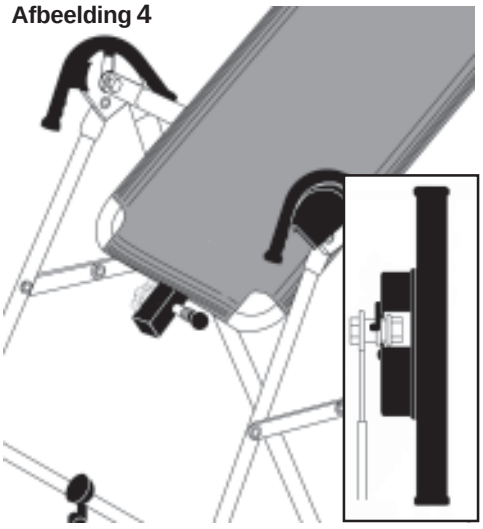


Afbeelding 3A



Afbeelding 3B

Afbeelding 4



Afbeelding 4A

STAP VIER

Bevestig het tafelframe (F8-1021) op het A-frame (F7-1002)

- Houd elke zijde vlakbij de draaischarnieren, neem het tafelframe op en ga tegenover het A-frame staan. Plaats op hetzelfde moment de draaipennen omlaag in de scharnierbladen van het A-frame (zie afbeelding 4). Afbeelding 4A toont de correcte plaatsing van de draaipen in het scharnierblad.
- Controleer of beide draaipennen op de basis van de gleuf in het scharnierblad gestoken zijn.
- Kijk na om er zeker van te zijn dat de zelfblokkerende haken beide draaipennen afsluiten en of de tafel soepel draait.

⚠ WAARSCHUWING

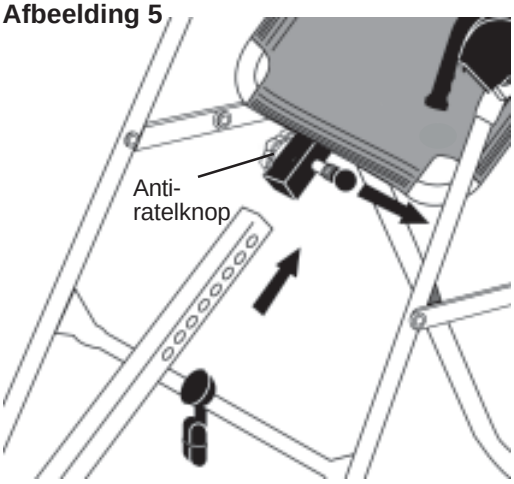
Indien de zelfblokkerende haken beide draaipennen niet afsluiten dan is dat een teken van onjuiste montage. Indien dit niet gecorrigeerd wordt kan dit ernstig letsel of de dood veroorzaken.

STAP VIJF

Steek de hoofdas (F9-1039) in het tafelframe (F8-1021)

- Draai de anti-ratelknop op de zitting van de hoofdas los.
- Terwijl de elementen voor de hoogteinstelling op de hoofdas omhoog gericht zijn schuift u het uiteinde van de hoofdas in de blauwe bus in de zitting van de hoofdas (zie afbeelding 5).
- Trek de sluitpen voor de hoogteselectie naar buiten zodat de hoofdas verder naar binnen geschoven kan worden. Ter vereenvoudiging van de montage schuift u de hoofdas volledig naar binnen en laat u de pen los in de opslagpositie (raadpleeg de Handleiding voor de Eigenaar voor de correcte hoogteinstelling vóór het gebruik).
- Draai de anti-ratelknop vast.

Afbeelding 5

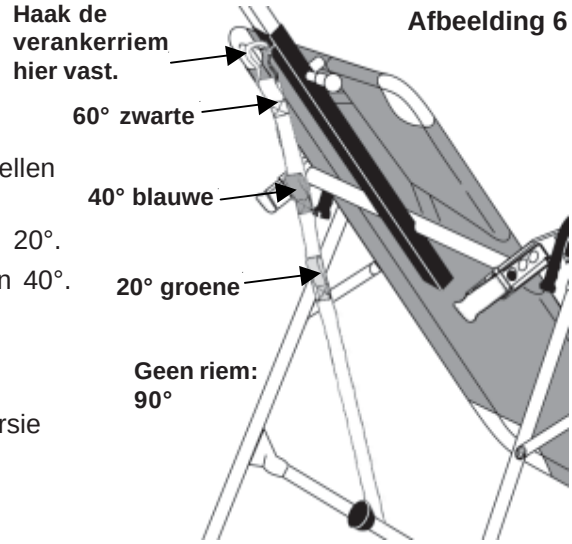


⚠ WAARSCHUWING

Lees de Handleiding voor de Gebruiker voor informatie over de keuze van de correcte hoogteinstelling voor de gebruiker. Onjuiste instellingen kunnen ernstig letsel of de dood veroorzaken.

MONTAGE

Afbeelding 6



STAP ZES

Bevestig de EZ (F5-1008) riem om de graad van rotatie te beperken

- Bevestig de clip aan de riem al naar gelang de hoek die u wenst in te stellen en haak de clip vervolgens aan de lus op de basis van de tafel.
  - 20° - Bevestig de clip aan de groene riem voor een lichte inversie van 20°.
  - 40° - Bevestig de clip aan de blauwe riem voor een matige inversie van 40°.
  - 60° - Bevestig de clip aan het zwarte uiteinde van de riem voor een geavanceerde inversie van 60°. Bij deze hoek ondervindt u reeds alle voordelen van inversie.
- 90° - Verwijder de vergrendelriem riem volledig voor een complete inversie om fit te blijven!

STAP ZEVEN

Testen van de montage

VÓÓR HET GEBRUIK

- Test de tafel met de hand op het soepel en stevig draaien, voordat inversie plaatsvindt
- Controleer of alle bevestigingselementen vastzitten.

U bent klaar met de montage van uw Teeter Hang Ups® inversietafel.

- Lees uw Handleiding voor de Eigenaar aandachtig voordat u de inversietafel in gebruik neemt. Onjuiste instellingen kunnen ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben.
- U kunt het serienummer van de tafel op de achterkant van de basis van het tafelframe vinden.

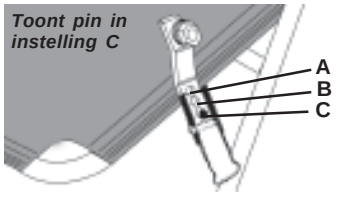
INSTELLINGEN NA DE MONTAGE - ONDERHOUD - OPSLAG

WIJZIGEN VAN DE INSTELLING VAN HET DRAAISCHARNIER

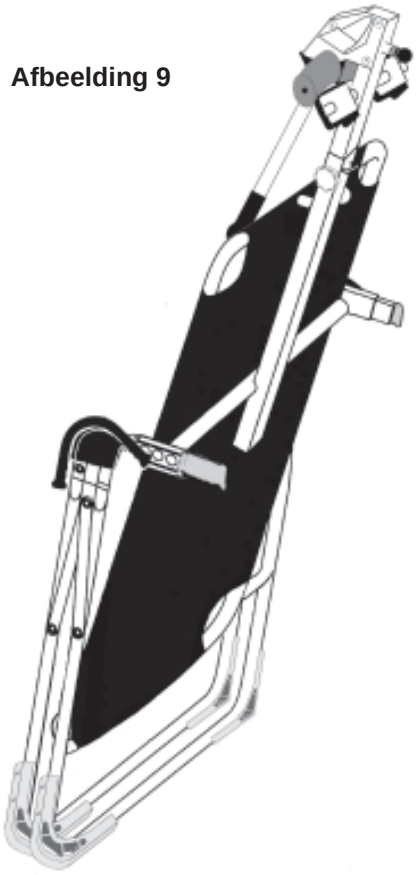
- Sta met uw benen aan beide zijden van de hoofdas.
- Reik met uw wijsvingers onder elk draaischarnier. Gebruik uw duimen om de blokkeringen over de draaischarnieren los te maken. (zie afbeelding 7)
- Til beide zijden van de tafel tegelijkertijd uit het A-frame. U kunt de tafel tegen de dwarsstang van het A-frame plaatsen.
- Ontgrendel de sluitnokken voor elk draaischarnier. Plaats de draaischarnieren op de gewenste instelling (A, B, of C, van meest naar minst gevoelig) (zie afbeelding 8).
- Vergrendel de sluitnokken opnieuw. Plaats de draaischarnieren terug in de scharnierbladen van het A-frame.

Afbeelding 7

Afbeelding 8



Afbeelding 9



OPSLAG VAN DE INVERSIETAFEL

BELANGRIJKE OPMERKING: De F9000™ kan voor opslag niet opgevouwen worden wanneer het draaischarnier op instelling “C” staat. U moet hiervoor eerst het draaischarnier of op instelling “A” of op instelling “B” zetten.

- Draai de anti-ratelknop los.
- Trek aan de sluitpen voor de hoogteselectie en schuif de hoofdas volledig naar binnen tot de enkelklem. Steek de pen in de opslaginstelling.
- Draai de tafel in de richting die tegengesteld is aan de richting voor het gebruik tot de tafel 180 graden gedraaid is en tegen de dwarsstang op het A-frame rust.
- De poten van het A-frame kunnen vervolgens samen gevouwen worden om een compacter geheel te verkrijgen. (zie afbeelding 9). **WAARSCHUWING: Uw vingers kunnen klem komen te zitten indien u deze handeling niet langzaam en voorzichtig uitvoert.**

TAFELMAT: SPANNEN

- Denkt u dat de nylon mat strakker gezet moet worden dan trekt u aan de instelriemen op de achterkant van de mat.

TAFELMAT: VERWIJDEREN / REINIGEN

- Misschien vindt u het gemakkelijker om de nylon mat te verwijderen terwijl de tafel in de opslagpositie staat.
- Trek de plastic spanclips omhoog om de instelriemen los te maken.
- Maak één hoek per keer los en haal de mat vervolgens van het frame.
- De mat moet koud en delicaat gewassen worden. Plaats de mat terug op het tafelframe terwijl het nog nat is.
- Denkt u dat de nylon mat strakker gezet moet worden dan trekt u aan de instelriemen op de achterkant van de mat.

Geclassificeerd als Medische Uitrusting, deel I, in overeenstemming met UL 2601-1 en CAN/CSA C22.2; Algemene Veiligheidsvereisten in overeenstemming met Underwriters Laboratories, Inc.

* alle wijzigingen van dit toestel zullen UL Classification nietig verklaren

Amerikaanse en buitenlandse octrooien zijn van toepassing. Andere buitenlandse octrooien zijn hangende.
Teeter Hang Ups® is een geregistreerd handelsmerk van STL International, Inc. en Inversion International, Ltd.
De specificaties zijn zonder kennisgeving onderhevig aan wijzigingen.
© COPYRIGHT 2006, Inversion International, Ltd.
De internationale wetgeving verbiedt kopieën 11/06

Voor informatie over de 5-jarige garantie van Teeter Hang Ups®, of indien u problemen ondervindt bij de montage van de uitrusting, of vragen heeft over het gebruik, dan kunt u contact op nemen met de Klantendienst van onderstaande plaats:

VS & Canada:
STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375
Toll Free (Phone) 800-847-0143 (Fax) 800-847-0188
Local (Phone) 253-840-5252 (Fax) 253-840-5757
(email) Info@STLIntl.com (web) www.STLIntl.com

Internationaal:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245, New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001 (Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com (web) www.InversionInternational.com

Distributeur voor Europa:
Teeter Ltd.
Cygnet House, Sydenham Road, Croydon, Surrey CR0 2EE, United Kingdom
(Phone) +44-(0)20-8667-0060 (Fax) +44-(0)20-8680-3999
(email) mail@TeeterLtd.com (web) www.TeeterLtd.com

Bevoegd vertegenwoordiger volgens MDD 93/42/EEC MDSS
MurckhardstraBe1, 30163 Hannover, Germany

HANDLEIDING VOOR DE EIGENAAR

F9000™ Inversion Table

Capaciteit hoogte / gewicht:
Max 198 cm / 136 kg (6'6" / 300 lbs.)

Octrooi geregistreerd in de V.S. en het buitenland. Andere landen zijn in afwachting van octrooi.

⚠ WAARSCHUWING

Het valt onder uw eigen verantwoordelijkheid om vertrouwd te raken met het goede gebruik van de uitrusting en met de risico's die verband houden met inversie, zoals op uw hoofd of nek vallen, klem komen te zitten, of het niet werken van de uitrusting. HET NIET IN ACHT NEMEN VAN DE INSTRUCTIES OF HET NEGEREN VAN WAARSCHUWINGEN KAN ERNSTIG LETSEL OF DE DOOD TOT GEVOLG HEBBEN.

Beperkingen bij het Gebruik

• Gebruik de uitrusting **NIET** zonder de toestemming van een huisarts. Lees met aandacht met uw huisarts de volgende lijst van medische contra-indicaties voor inversie (dit is geen uitputtende lijst, maar alleen bedoeld als referentie):

- infectie aan het middenoor
- extreme zwaarlijvigheid
- zwangerschap
- maagbreuk
- ventrale hernia
- glaucoom
- loslaten van het netvlies
- bindvliesontsteking
- hoge bloeddruk
- hypertensie
- hart- of bloedsomloopstoornissen
- letsel aan de ruggengraat
- hersensclerose
- acute zwelling van de gewrichten
- recente of voorbijgaande ischemie-aanval
- beenderzwakte (osteoporosis)
- recente en/of niet genezen breuken
- beendermergpennen
- operatief geïmplanteerde orthopedische hulpmiddelen
- gebruik van antistollingsmiddelen, met inbegrip van hoge doses aspirine

• **NIET** gebruiken indien u langer bent dan 198 cm (6'6") of zwaarder dan 136 kg. (300 lbs.). Er kunnen zich structurele afwijkingen voordoen of tijdens de inversie kunt u met uw hoofd/nek tegen de grond stoten.

• De uitrusting **NIET** wijzigen en geen accessoires aansluiten die niet door de fabrikant aanbevolen worden. Gebruik de uitrusting alleen voor het bedoelde gebruik.

• Dit product is niet bestemd voor gebruik in openbare gelegenheden.

Voorzorgsmaatregelen vóór het gebruik

• Gebruik de inversietafel **NIET** tot u de Handleiding voor de Eigenaar met aandacht volledig doorgelezen heeft, de instructiedvd gezien heeft, al het andere bijgeleverde documentatiemateriaal doorgelezen heeft en de uitrusting heeft geïnspecteerd.

• Sta het kinderen **NOOIT** toe de uitrusting zonder toezicht te gebruiken.

• De uitrusting **NIET** gebruiken wanneer u onder invloed van verdovende middelen, alcohol of medicijnen verkeert, die sufheid of desoriëntatie veroorzaken.

• Inspecteer de uitrusting **ALTIJD** vóór het gebruik. Controleer of alle bevestigingselementen vastzitten en of de uitrusting op een vlakke ondergrond staat.

• De defecte onderdelen **ALTIJD** zo snel mogelijk vervangen en/of de uitrusting tot de betreffende reparatie niet gebruiken.

• Draag **ALTIJD** schoenen die stevig vastgemaakt zijn met veters, met een platte zool, zoals normale tennisschoenen. Draag **GEEN** schoenen met dikke zolen, laarzen, high-tops of schoenen die boven het enkelbot uitkomen.

• Controleer **ALTIJD**, vóór ieder gebruik, of de uitrusting juist afgesteld is op de correcte gebruikersinstellingen.

• Raadpleeg de bijkomende waarschuwingen die op de uitrusting aangebracht zijn.

Voorzorgsmaatregelen tijdens het gebruik

• Maak **GEEN** agressieve bewegingen, gebruik geen gewichten, elastische banden of andere hulpmiddelen voor oefeningen of stretching terwijl u zich op de inversietafel bevindt.

• Houd **ALTIJD** handen en vingers verwijderd van de bewegende delen om letsel te voorkomen. **GEEN** objecten in de openingen laten vallen of naar binnen steken.

• Beginners moeten gebruik maken van een helper om er zeker van te zijn de juiste balansinstelling te vinden en om vertrouwd te raken met de werking van de tafel.

VÓÓR HET GEBRUIK

Controleer of de tafel soepel naar de volledig omgekeerde positie en terug draait, en of alle bevestigingselementen vastzitten.Controleer of de hierna beschreven gebruikersinstellingen juist afgesteld zijn op grond van uw eigen unieke behoefte en lichaamsbouw. Neem er de tijd voor uw eigen instellingen te zoeken en ONTHOUD ZE. Kijk deze instellingen altijd na voordat u de uitrusting gebruikt.

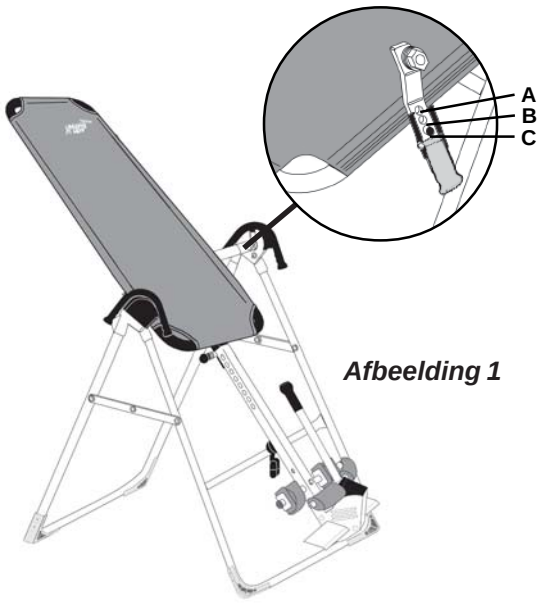
1. Draaischarnier:

De instelling van het draaischarnier controleert de gevoeligheid of draaiverhouding. Er zijn drie gaten. De keuze van het gat is zowel afhankelijk van uw lichaamsgewicht als van de gewenste draaigevoeligheid. Voor gebruikers die nog met de inversietafel moeten leren omgaan wordt het geadviseerd te beginnen met instelling C (zie afbeelding 1). BELANGRIJK: Plaats de draaischarnieren aan beide kanten in hetzelfde gat.

	A Boven - Meest dichtbij het draaischarnier Gevoeligste instelling	B Midden Gemiddeld gevoelig	C Onder - Verst verwijderd van draaischarnier Minst gevoelig	
36-54 kg.	● ✗			(80-120 lbs.)
54-100 kg.	✗	●		(120-220 lbs.)
100-136 kg.		✗	●	(220-300 lbs.)

● Beginners/gedeeltelijke inversie

✗ Aanbevolen voor volledige inversie



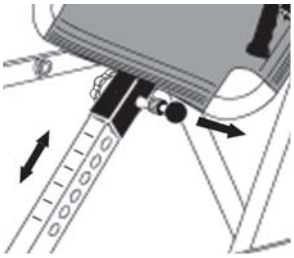
Afbeelding 1

NIET WEGGOOIEN - BEWAREN VOOR TOEKOMSTIGE RAADPLEGING

2. Maak de hoogteinstelling:

De hoogteinstellingen staan zowel in inches als in centimeters op de hoofdas afgedrukt.

- Draai de anti-ratelknop los.
- Trek de sluitpen voor de hoogteselectie met uw rechterhand naar buiten terwijl u met uw linkerhand de hoofdas verschuift.(zie afbeelding 2).
- Verschuif de hoofdas tot de laatste instelling die u 2-3 cm (1"-2") boven uw lengte kunt aflezen. Bent u bv . 178 cm (5'10") lang, dan zullen de laatste nummers die u kunt lezen 180 cm (5'11") zijn. OPMERKING: De beste hoogteinstelling zal afhankelijk zijn van de verdeling van uw lichaamsgewicht en kan aan beide zijden twee of drie centimeter afwijken van uw werkelijke lengte. Door te beginnen met twee of drie centimeter meer dan uw lichaamslengte kunt u er zeker van zijn dat de rotatie van de tafel niet te snel plaatsvindt.
- Laat de sluitpen van de hoogteselectie los zodat het volledig in een gat gestoken wordt. Draai de anti-ratelknop opnieuw vast.



Afbeelding 2

3. Bevestig de verankerriem:

Wie het toestel voor het eerst gebruikt moet de verankerriem vastmaken waarmee de rotatiehoek gecontroleerd kan worden (zie afbeelding 3). U kunt de door de verankerriem toegestane rotatiehoek vergroten wanneer u meer vertrouwd raakt met het gebruik van de tafel, of de riem volledig verwijderen voor het uitvoeren van de volledige inversie.

Afbeelding 3

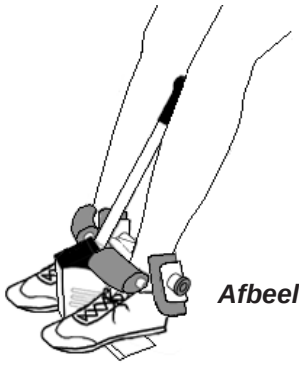
PLAATSEN EN VASTZETTEN VAN UW ENKELS

1. Voorbereiden tot het plaatsnemen

- Draag **ALTIJD** schoenen die stevig vastgebonden zijn met veters, met een platte zool, zoals gewone tennisschoenen. Draag **GEEN** schoenen met dikke zolen, laarzen, high-tops of andere schoenen die boven het enkelbot uitkomen. Dit soort schoeisel kan een belemmering vormen bij het veilige vastzetten van uw enkels.

2. Plaatsnemen

- Ga op de voetensteun staan, schuif uw voeten tussen de schuimrubber enkelklemmen.
- Druk uw enkels stevig naar achteren tegen de achterste enkelklemmen.
- Draai de bovenkant van de achterklemmen naar binnen in de richting van uw enkels – dit zal uw comfort tijdens de inversie vergroten.
- Trek de blokkeerhendel naar u toe. Controleer of uw broekspijpen de veilige sluiting niet belemmeren.
- Stel de blokkeerhendel in om er zeker van te zijn dat zowel de voorste als de achterste enkelklemmen goed op uw enkels aansluiten. (zie afbeelding 4)



Afbeelding 4

BELANGRIJK! Beweeg de blokkeerhendel van voor naar achter om er zeker van te zijn dat de voetklemmen veilig vastzitten. Controleer **ALTIJD** zorgvuldig om er zeker van te zijn dat de blokkeerhendel veilig vergrendeld is telkens wanneer u de inversietafel gebruikt en controleer of zowel de voorste als de achterste enkelklemmen goed op uw enkels aangesloten zijn, anders kunt u vallen wanneer de tafel gedraaid wordt.

⚠WAARSCHUWING

Het niet volledig naar binnen steken van de sluitpennen van de enkels kan leiden tot ernstig letsel of de dood! Wijk **NIET** van deze instructies af.

⚠WAARSCHUWING

Voor uw eerste inversies vraagt u aan een vriend of vriendin u te helpen, tot u in staat bentuw juiste balansinstelling te vinden en vertrouwd geraakt bent met de werking van de tafel.

BALANCEREN

Afbeelding 5

Correct gebalanceerd

De inversietafel is net een gevoelig gebalanceerde spil. Het reageert op zeer kleine veranderingen in de gewichtsverdeling. Daarom moet u altijd een test verrichten om er zeker van te zijn dat u de correcte hoogteinstelling gemaakt heeft. Wees er zeker van dat er ruimte is om te draaien zonder dat andere objecten of personen geraakt worden.

- Steun met uw hoofd op de nylon mat en leg uw armen langs uw lichaam. Leg uw armen langzaam op uw borst.

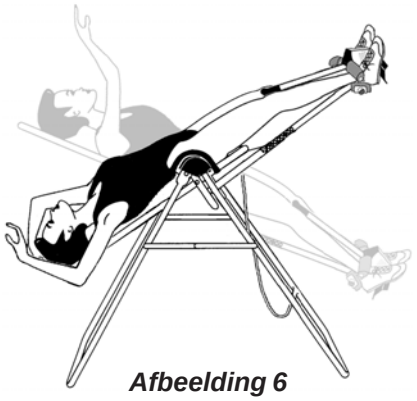
⇒ Bevindt uw hoofd zich nu lager dan uw voeten dan moet u de hoogteinstelling vergroten met één gat, en opnieuw de test uitvoeren.

⇒ Verplaatsen uw voeten zich geheel niet dan moet u de hoogteinstelling verkleinen met één gat, en opnieuw de test uitvoeren.

⇒ Komt de tafel tot stilstand terwijl uw voeten zich enkele inches boven het A-frame bevinden dan heeft u de correcte balansinstelling gevonden! (zie afbeelding 5).

De correcte balansinstelling stelt u in staat om met de beweging van uw arm de tafel soepel en langzaam naar achteren te draaien en terug te keren naar de volledig rechte positie. Dit is een belangrijke stap, u moet dus net zoveel tijd besteden aan het zoeken van uw ideale hoogteinstelling als mogelijk is. Heeft u uw instelling eenmaal gevonden dan moet die dezelfde blijven zolang uw gewicht niet substantieel verandert.

NIET de handgrepen gebruiken om de tafel te draaien. Deze zijn bestemd voor montage en demontage, ze vormen geen vervanging voor het zoeken naar de correcte balansinstelling.

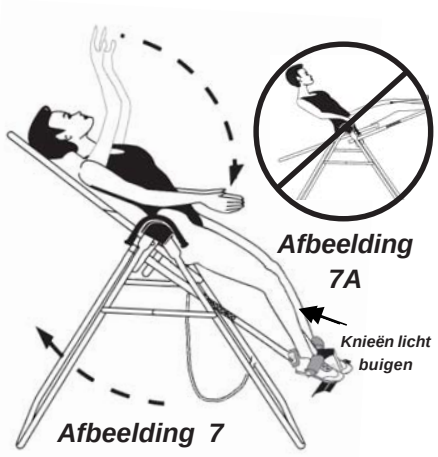


Afbeelding 6

INVERSIE

Indien de inversietafel correct gebalanceerd is zal de werking ervan veel op die van een wipwap lijken. Door uw gewicht naar het hoofdeinde van de tafel te verplaatsen zult u in die richting verplaatst worden, en vice versa. Uw armen zullen het meeste gewicht leveren dat nodig is om de tafel te draaien. Het vastmaken van de verankerriem voordat u begint zal voorkomen dat de tafel volledig omdraait . (zie afbeelding 6)

- hef één arm. langzaam omhoog, boven uw hoofd, terwijl u onderweg stopt om de neerwaartse draaiing van de tafel te controleren. Indien u beide armen optilt zullen snelheid en inversiehoek toenemen.
- Indien de tafel zich in een hoek bevindt die niet naar uw zin is dan rust u uw arm op de tafel in ongeacht welke positie.



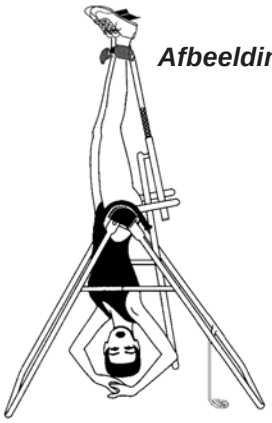
Afbeelding 7A

Afbeelding 7

TERUGDRAAIEN NAAR DE RECHTE STAND

- Om terug te keren naar de rechte positie legt u uw armen langs uw lichaam (zie afbeelding 7). Omdat uw lichaam misschien langer geworden is kan het zijn dat de bewegingen van de armen alleen niet voldoende zijn om terug te keren naar de volledig rechte positie. Het kan dan helpen uw knieën te buigen om uw lichaamsgewicht naar het voeteneinde van het draaipunt te verplaatsen. *Niet uw hoofd optillen of proberen overeind te zitten.* (zie afbeelding 7A)

VOLLEDIGE INVERSIE



Afbeelding 8

Definitie: Volledig aan uw enkels opgehangen te zijn met uw rug los van de tafel.

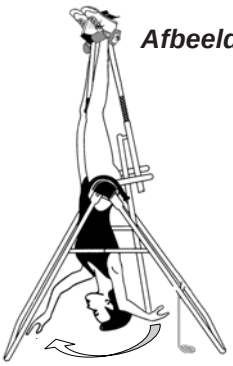
Probeer niet deze stap uit te voeren indien u nog niet vertrouwd geraakt bent met de gedeeltelijke inversie.

- Maak de verankerriem los.
- Zet het draaischarnier in het bovenste instellingsgat “A” indien u wilt dat de tafel stevig “geblokkeerd” wordt wanneer hij omgedraaid is. Indien u 100 kg (220 lbs.) of meer weegt moet u het draaischarnier in instellingsgat “B” zetten.
- Vanuit een gebalanceerde positie op de tafel heft u langzaam beide handen boven uw hoofd om de rotatie te starten. Misschien is het nodig om bij de laatste graden van de rotatie mee te helpen door op de vloer of het A-frame te duwen, tot de tafel los komt van uw rug. Bij een correcte balansinstelling zal uw gewicht de tafel in deze positie “geblokkeerd” houden tot u gereed bent om terug te keren naar de rechte positie. (zie afbeelding 8)

⚠ WAARSCHUWING - Gevaar op kantelen

De uitrusting is structureel afgesteld op een capaciteit van 198 cm (6'6") of 136 kg (300 lbs.). Zorg er echter toch voor dat u alle activiteiten, die u onderneemt terwijl u zich in de omgekeerde positie bevindt, tot soepele bewegingen beperkt. Agressieve oefeningen die veel bewegingen van het lichaam impliceren kunnen het omkantelen van de tafel veroorzaken met ernstig letsel of de dood tot gevolg!

Loskomen van de omgekeerde "geblokkeerde" positie:



Afbeelding 9

- Plaats één hand over uw schouder en houdt de hoek van de tafelstructuur met de mat vast.
- Plaats uw andere hand op de onderste stang van het A-frame, vóór u (zie afbeelding 9)
- Breng beide handen samen. Op deze wijze draait u de tafel uit de "geblokkeerde" positie. Plaats langzaam beide armen en ellebogen langs uw lichaam om de rotatie te voltooien. Indien uw ellebogen uit de zijkanten van de tafel naar buiten steken kunnen ze vast komen te zitten tussen het A-frame en de tafel, wanneer u terugdraait naar de rechte stand (zie afbeelding 9A)
- Indien uw lichaam gestrekt is zal het nodig zijn uw knieën te buigen om het lichaamsgewicht naar het voeteneinde van het draaipunt te verplaatsen. Niet uw hoofd optillen of overeind gaan zitten terwijl u vrijkomt uit de "geblokkeerde" positie.

Afbeelding 9A

OPSLAAN VAN DE INVERSIETAFEL

BELANGRIJKE OPMERKING: De F9000™ kan voor opslag niet opgevouwen worden wanneer het draaischarnier op instelling "C" staat. U moet hiervoor eerst het draaischarnier of op instelling "A" of op instelling "B" zetten.

- Trek de sluitpen van de hoofdas naar buiten en schuif de hoofdas geheel in naar de enkelklemmen. Zorg ervoor dat de sluitpen volledig in de opslaginstelling gestoken wordt.
- Draai de tafel in de richting die tegengesteld is aan de richting van het gebruik tot de tafel 180 graden gedraaid is en tegen de dwarsstang op het A-frame rust.
- Vouw de poten van het A-frame samen om een compacter geheel te verkrijgen (zie afbeelding 10). Pas op dat uw vingers niet klem komen te zitten.

Afbeelding 10
Opslag

⚠ WAARSCHUWING

Het is uw verantwoordelijkheid vertrouwd te raken met het goede gebruik van de uitrusting en de risico's die verband houden met inversie, zoals op uw hoofd of nek vallen, klem raken, vast komen te zitten of het niet werken van de uitrusting.
Gebruik de inversietafel **NIET** tot u de Handleiding voor de Gebruiker met aandacht volledig doorgelezen heeft, de instructiedvd gezien heeft, al het andere bijgeleverde documentatiemateriaal doorgelezen heeft en u de uitrusting heeft geïnspecteerd. Test en inspecteer de uitrusting **ALTIJD** voor een soepele werking vóór ieder gebruik.

Geclassificeerd als Medische Uitrusting, deel I, in overeenstemming met UL 2601-1 en CAN/CSA C22.2; Algemene Veiligheidsvereisten in overeenstemming met Underwriters Laboratories, Inc.

*** alle wijzigingen van dit toestel zullen UL Classification nietig verklaren**

Amerikaanse en buitenlandse octrooien zijn van toepassing. Andere buitenlandse octrooien zijn hangende.
Teeter Hang Ups® is een geregistreerd handelsmerk van STL International, Inc. en Inversion International, Ltd.
De specificaties zijn zonder kennisgeving onderhevig aan wijzigingen.
© COPYRIGHT 2006, Inversion International, Ltd.
De internationale wetgeving verbiedt kopieën 11/06

Voor informatie over de 5-jarige garantie van Teeter Hang Ups®, of indien u problemen ondervindt bij de montage van de uitrusting, of vragen heeft over het gebruik, dan kunt u contact op nemen met de Klantendienst van onderstaande plaats:

VS & Canada:
STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375
Toll Free (Phone) 800-847-0143 (Fax) 800-847-0188
Local (Phone) 253-840-5252 (Fax) 253-840-5757
(email) Info@STLIntl.com (web) www.STLIntl.com

Internationaal:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245, New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001 (Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com (web) www.InversionInternational.com

Distributeur voor Europa:
Teeter Ltd.
Cygnet House, Sydenham Road, Croydon, Surrey CR0 2EE, United Kingdom
(Phone) +44-(0)20-8667-0060 (Fax) +44-(0)20-8680-3999
(email) mail@TeeterLtd.com (web) www.TeeterLtd.com

Bevoegd vertegenwoordiger volgens MDD 93/42/EEC MDSS
MurckhardstraBe1, 30163 Hannover, Germany

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

F9000™ Inversion Table

Patente depositada en EE UU y en el extranjero. Patente en trámite en otros países.

PREMONTAJE

Antes de comenzar: estas instrucciones le guiarán para montar correctamente la unidad. Repase todos los pasos antes de empezar el montaje. Respete atentamente las instrucciones de montaje y el manual del propietario para garantizar la seguridad del usuario y la integridad del producto.

⚠ ADVERTENCIA

1. Usted es responsable de familiarizarse con un uso adecuado del aparato y de los riesgos inherentes a la inversión, como por ejemplo caerse sobre la cabeza o cuello, pellizcarse, quedar atrapado o fallo del aparato.
2. Este producto no ha sido diseñado para personas con una altura superior a 198 cm (6'6") o un peso superior a 136 kg (300 libras). Se podría producir un fallo estructural, o la cabeza o el cuello podrían impactar contra el suelo durante la inversión, provocando lesiones graves o la muerte.
3. **NO** use el aparato sin la aprobación de un médico con autorización para ejercer y lea las contraindicaciones médicas indicadas en el manual del propietario.
4. No montar y/o usar el aparato como se indica puede invalidar la garantía que el fabricante ofrece para este producto y provocar lesiones o la muerte.
5. **NO** use la tabla de inversión antes de leer atentamente y por completo el manual del propietario, haber visto el dvd de instrucciones, repasado los demás documentos de acompañamiento y haber inspeccionado el aparato.
6. Elija una superficie nivelada para montar y utilizar la tabla.
7. Siga cada paso según la secuencia indicada. ¡No salte ninguno!
8. Asegúrese de que todas las correas estén bien apretadas.
9. **ANTES DE UTILIZARLA**, compruebe e inspeccione la tabla. Asegúrese de que la tabla gira suavemente hasta la posición invertida y en el recorrido de vuelta.
10. Sustituya cualquier pieza defectuosa inmediatamente y/o no use el aparato hasta haberlo reparado.

Extraiga cuidadosamente cada parte de la caja. Debería encontrar todas las piezas indicadas a continuación. Si faltara alguna pieza o si alguna estuviera dañada, póngase en contacto con el vendedor o directamente con el servicio de atención al cliente (ver pág. 4).

PIEZAS PARA EL MONTAJE	ITEM #'s
Base cuadro A	F7-1002
La cinta	F5-1008
Eje principal w/ abrazadera para los tobillos anterior	F9-1039
Cuadro de la tabla con alfombrilla	F8-1021
— — — — — — — — — — — —	
Empuñaduras (2) y	F5-1069
Pernos hexagonales (6) de 13 mm (1/2")	H1-1202
Dos (2) bisagras de rotación	F5-1064
Dos (2) llaves	F5-1088

MONTAJE

PASO 1

Montaje del cuadro base A (F7-1002)

• Abra el cuadro A y asegúrese de que los brazos de extensión están fijados en la posición desplegada (ver Figura 1).

Figura 1

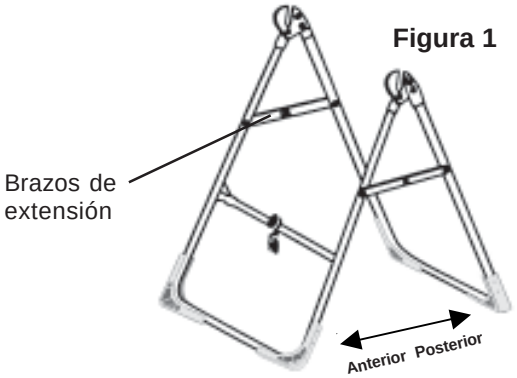
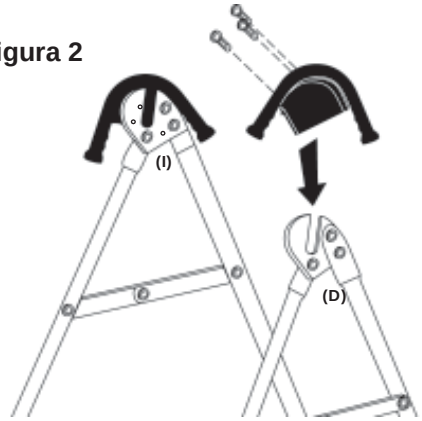


Figura 2



PASO 2

Montaje de las empuñaduras (F5-1069) en el cuadro base A (F7-1002)

• Coloque una empuñadura (izquierda / derecha) sobre el borde exterior del plato de la bisagra correspondiente (ver Figura 2).

• Introduzca tres pernos hexagonales de 13 mm (1/2") (H1-1202) por el plato de la bisagra en cada empuñadura. Utilice las llaves incluidas para apretar los pernos, con cuidado de no apretarlos demasiado.

PASO 3

Montaje de las bisagras de rotación (F5-1064) en el cuadro de la tabla (F8-1021)

• Para un montaje fácil, apoye el cuadro de la tabla contra la barra cruzada en la parte anterior del cuadro A.

• Abra los cierres de leva a cada lado del cuadro de la tabla.

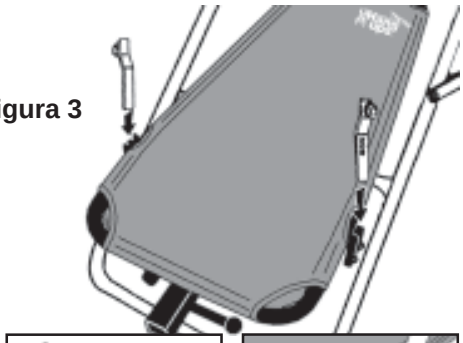
• Con las ranuras de los pasadores de pivote hacia el exterior, introduzca las bisagras de rotación en las abrazaderas a cada lado del cuadro de la tabla (ver Figura 3). Las bisagras de rotación se deslizarán entre los cierres de leva y las abrazaderas (ver Figura 3A).

• Asegúrese de que las bisagras de rotación se encuentren en el mismo agujero en ambos lados.

• Empuje hacia abajo el cierre de leva para fijar la bisagra. La Figura 3B muestra la bisagra de rotación fijada correctamente (en la posición C).

Consulte el manual del propietario para obtener una explicación de las posiciones de los agujeros. Le recomendamos que comience utilizando la posición C.

Figura 3



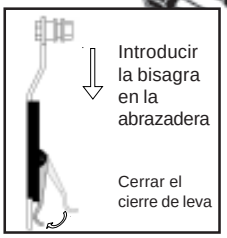


Figura 3A

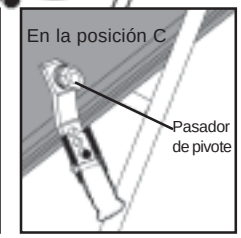


Figura 3B

Figura 4

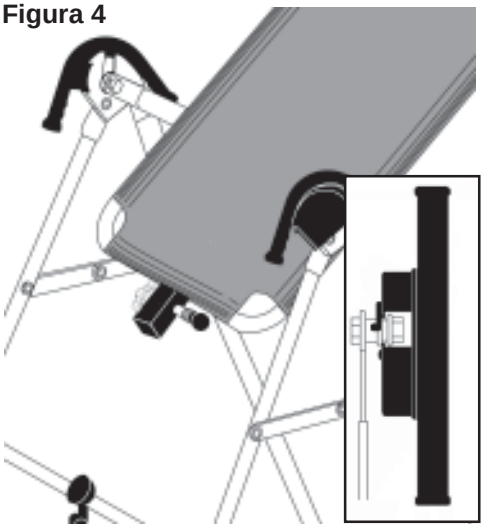


Figura 4A

PASO 4

Unión del cuadro de la tabla (F8-1021) con el cuadro A (F7-1002)

• Sujetando cada lado cerca de las bisagras de rotación, levante el cuadro de la tabla y póngase de pie delante del cuadro A. Baje contemporáneamente cada pasador de pivote en los platos de las bisagras del cuadro A (ver figura 4). La Figura 4ª muestra la colocación correcta del pasador de pivote en el plato de la bisagra.

• Asegúrese de que ambos pasadores de pivote estén asentados en la base de la ranura del plato de la bisagra.

• Compruebe que los ganchos de cierre automático se han cerrado sobre ambos pasadores de pivote y que la tabla gira suavemente.

⚠ ADVERTENCIA

Si los ganchos de cierre automático no se cierran sobre ambos pasadores de pivote, significa que el montaje no se ha efectuado adecuadamente, y si no se corrige, podría provocar lesiones graves o la muerte.

PASO 5

Introducción del eje principal (F9-1039) en el cuadro de la tabla (F8-1021)

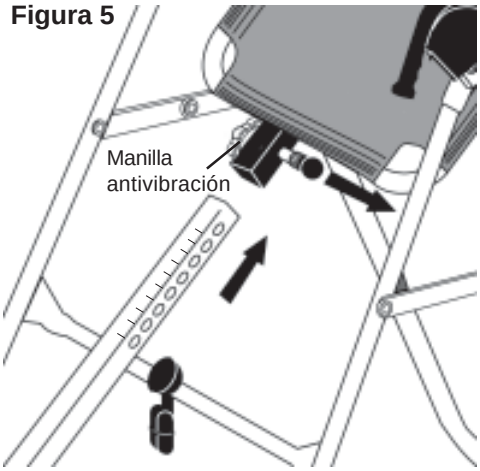
• Afloje la manilla antivibración en la carcasa del eje principal.

• Con las posiciones para la regulación de la altura hacia arriba, deslice el extremo del eje principal en el cojinete azul de la carcasa de dicho eje (ver Figura 5).

• Extraiga el pasador de cierre para la regulación de la altura con el fin de permitir que el eje principal se deslice más hacia adentro. Para facilitar el montaje, deslice el eje principal hasta el final y afloje el pasador en la posición de almacenamiento (consulte el manual del propietario para regular adecuadamente la altura antes de usarla).

• Apriete la manilla antivibración.

Figura 5



⚠ ADVERTENCIA

Lea el manual del propietario para obtener información sobre cómo elegir la posición de la altura adecuada para el usuario. Una posición inadecuada podría provocar lesiones graves o la muerte.

MONTAJE

PASO 6

Cómo enganchar la cinta de sujeción EZ (F5-1008) para limitar el grado de rotación

- Enganchar el clip a la cinta en el ángulo deseado y fijarlo en el foro situado en la base de la tabla.
  - 20° - Enganchar el clip a la cinta verde para una inversión ligera a 20°.
  - 40° - Enganchar el clip a la cinta azul para una inversión moderada a 40°.
  - 60° - Enganchar el clip al extremo negro de la cinta para una inversión más avanzada a 60°. Con este ángulo se pueden obtener todas las ventajas de la inversión.
- 90° - ¡Eliminar por completo la cinta de sujeción para la inversión completa y seguir con el ejercicio!

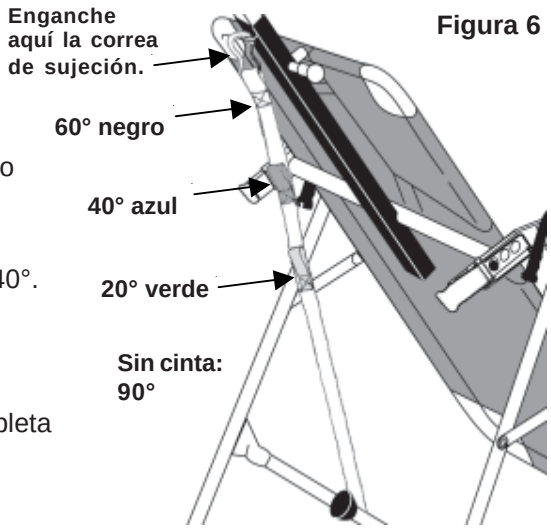


Figura 6

PASO 7

Prueba del montaje

ANTES DE UTILIZARLA

- Pruebe la tabla con la mano para comprobar si gira de manera suave y estable antes de efectuar la inversión.
- Asegúrese de que todos los cierres estén bien puestos.

Ha terminado de montar su tabla de inversión Teeter Hang Ups®.

- Leer atentamente el manual del propietario antes de usar la tabla de inversión. La adopción de posiciones inadecuadas puede provocar lesiones graves o la muerte.

AJUSTES TRAS EL MONTAJE - MANTENIMIENTO - ALMACENAMIENTO

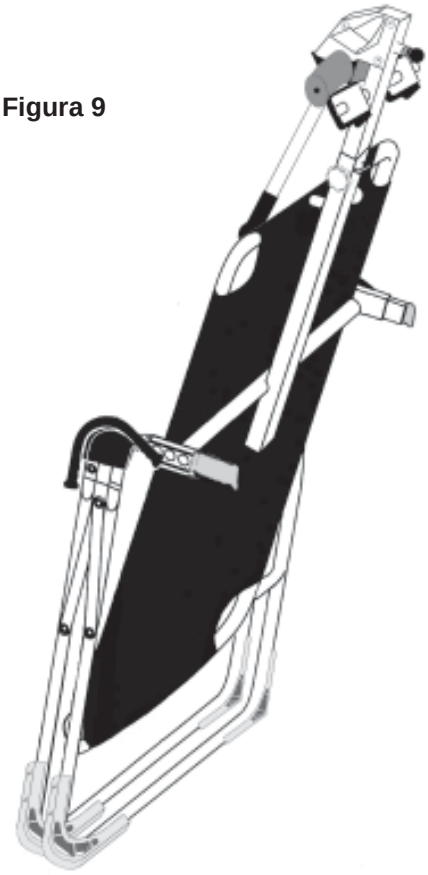
CAMBIO DE LA POSICIÓN DE LAS BISAGRAS DE ROTACIÓN

- Póngase con una pierna a cada lado del eje principal.
- Lleve los dedos índice bajo cada bisagra de rotación. Utilice los pulgares para soltar los cierres que se encuentran sobre las bisagras de rotación (ver Figura 7).
- Extraiga contemporáneamente ambos lados de la tabla del cuadro A. Puede apoyar la tabla en la barra cruzada del cuadro A.
- Abra los cierres de leva de cada bisagra de rotación. Cambie las bisagras de rotación hacia la posición deseada (A, B, C, desde la más agresiva a la menos agresiva). (ver Figura 8).
- Cierre de nuevo los cierres de leva. Coloque de nuevo las bisagras de rotación en los platos para las bisagras del cuadro A.

Figura 7

Figura 8

Figura 9



CÓMO GUARDAR LA TABLA DE INVERSIÓN

NOTA IMPORTANTE: la F9000™ no se podrá plegar para guardarla mientras la bisagra de rotación se encuentre en la posición “C”. Para guardarla deberá poner la bisagra de rotación en la posición “A” o en la posición “B”.

- Afloje la manilla antivibración.
- Tire del pasador de cierre del regulador de altura y deslice el eje principal hasta el punto de ensamblaje de las abrazaderas para los tobillos. Enganche el pasador de cierre en la posición de almacenamiento.
- Gire la tabla al contrario respecto a cuando se usa hasta que la misma haya girado 180 grados y descanse contra la barra cruzada del cuadro A.
- Las patas del cuadro A se pueden plegar para compactar el aparato y guardarlo (ver figura 9). **ADVERTENCIA: En esta operación se podría pillar los dedos si no la realiza despacio y con cuidado.**

CÓMO TENSAR LA ALFOMBRILLA DE LA TABLA

- Si ve que es necesario tensar la alfombrilla de nylon, tire de las correas de ajuste de la parte posterior de la alfombrilla.

CÓMO QUITAR / LIMPIAR LA ALFOMBRILLA DE LA TABLA

- Quizá encuentre más fácil quitar la alfombrilla de nylon cuando la tabla está en posición de almacenamiento.
- Tire de los tensores de plástico para aflojar las correas de ajuste.
- Suelte una esquina cada vez y después deslice la alfombrilla fuera del cuadro.
- La alfombrilla debe lavarse con agua fría con un ciclo de lavado suave. Coloque de nuevo la alfombrilla en el cuadro de la tabla mientras todavía esté mojada.
- Si encuentra es necesario apretar la alfombrilla de nylon, tire de las correas de ajuste de la parte anterior de la misma.

Se considera Aparato Médico, parte I según UL 2601-1 y CAN/CSA C22.2; Requisitos Generales de Seguridad según Underwriters Laboratories, Inc.

* Cualquier modificación aportada a este dispositivo anulará la UL Classification

Para recibir información sobre la garantía de 5 años de Teeter Hang Ups®, o si tiene algún problema para montar el aparato o preguntas sobre su utilización, no dude en ponerse en contacto con el Servicio de Atención al Cliente en el lugar que le corresponda a continuación:

EE UU & Canadá:
STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375
Toll Free (Phone) 800-847-0143 (Fax) 800-847-0188
Local (Phone) 253-840-5252 (Fax) 253-840-5757
(email) Info@STLIntl.com (web) www.STLIntl.com

Internacional:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245, New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001 (Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com (web) www.InversionInternational.com

Distribuidor Europeo:
Teeter Ltd.
Cygnet House, Sydenham Road, Croydon, Surrey CR0 2EE, United Kingdom
(Phone) +44-(0)20-8667-0060 (Fax) +44-(0)20-8680-3999
(email) mail@TeeterLtd.com (web) www.TeeterLtd.com

Representante autorizado según MDD 93/42/EEC MDSS
MurckhardstraBe1, 30163 Hannover, Germany

Patentes estadounidense y extranjera depositadas. Otras patentes extranjeras en trámite.
Teeter Hang Ups® es una marca registrada de STL International, Inc. y de Inversion International, Ltd.
Especificaciones sujetas a modificaciones sin previo aviso.
© COPYRIGHT 2006, Inversion International, Ltd.
El Derecho internacional prohíbe cualquier tipo de imitación. 11/06

MANUAL DEL PROPIETARIO

F9000™ Inversion Table

Patente depositada en EE UU y en el extranjero. Patente en trámite en otros países.

Altura / Peso - Capacidad:
Max. 198 cm / 136 kg (6'6" / 300 lbs.)

⚠ ADVERTENCIA

Usted tiene la responsabilidad de familiarizarse con un uso adecuado del aparato y los riesgos inherentes a la inversión, como caerse sobre la cabeza o el cuello, pellizcos, quedar atrapado o fallo del aparato. NO SEGUIR LAS INSTRUCCIONES O LAS ADVERTENCIAS PODRÍA PROVOCAR LESIONES GRAVES O LA MUERTE.

Restricciones de uso.

• **NO** use el aparato sin la aprobación de un médico con autorización para ejercer. Repase atentamente la siguiente lista de contraindicaciones para la inversión con su médico autorizado para ejercer: (la lista no es exhaustiva, es sólo una referencia)

Infección del oído medio	Conjuntivitis	Infarto reciente o accidente isquémico transitorio
Obesidad extrema	Tensión arterial alta	Debilidad ósea (osteoporosis)
Embarazo	Hipertensión	Fracturas recientes y/o sin curar
Hernia de hiato	Trastornos cardiacos o circulatorios	Clavos medulares
Hernia ventral	Lesión de la espina dorsal	Prótesis ortopédicas implantadas quirúrgicamente
Glaucoma	Esclerosis cerebral	Uso de anticoagulantes, incluidas altas dosis de aspirina
Desprendimiento de retina	Articulaciones con hinchazón aguda	

• **NO** la utilice si supera los 198 cm (6'6") o pesa más de 136 kg (300 libras). Podría producirse un fallo estructural, o la cabeza o el cuello podrían impactar contra el suelo durante la inversión.
• **NO** modifique el aparato ni utilice accesorios que no estén recomendados por el fabricante. Utilice el aparato únicamente para la finalidad para la que ha sido concebido.
• Este producto no ha sido concebido para su uso en instalaciones públicas.

Precauciones antes del uso

• **NO** utilice la tabla de inversión antes de haber leído atentamente el manual del propietario, visto el dvd de instrucciones, repasado los documentos anexos e inspeccionado el aparato.
• **NUNCA** permita que el aparato sea utilizado por niños sin supervisión.
• **NO** opere el aparato bajo los efectos de drogas, alcohol o medicamentos que puedan provocar somnolencia o desorientación.
• Inspeccione **SIEMPRE** el aparato antes de utilizarlo. Asegúrese de que todos los cierres estén bien puestos y de que el aparato se encuentre sobre una superficie nivelada.
• Sustituya **SIEMPRE** cualquier pieza defectuosa inmediatamente y/o no use el aparato hasta haberlo reparado.
• Utilice **SIEMPRE** calzado de cordones, bien apretados, con suela plana, como por ejemplo unas zapatillas de tenis normales. **NO** lleve zapatillas con suelas gruesas, botas, zapatillas altas o ningún tipo de calzado que cubra el tobillo.
• Sostituire **SEMPRE** le parti difettose il prima possibile e/o non utilizzare l'attrezzatura fino alla relativa riparazione.
• Compruebe **SIEMPRE** que el aparato esté en la posición adecuada para el usuario antes de cada uso.
• Siga las advertencias adicionales colocadas sobre el aparato.

Precauciones durante el uso.

• **NO** efectúe movimientos bruscos ni use pesos, bandas elásticas, ni ningún otro dispositivo para hacer ejercicios o estiramientos mientras esté en la tabla de inversión.
• Mantenga **SIEMPRE** las manos y los dedos alejados de las piezas en movimiento para evitar lesiones. **NO** deje caer ni introduzca objetos en ninguna abertura.
• Quienes la utilicen por primera vez deberían tener a su lado a un asistente para asegurarse de que encuentran la posición correcta de equilibrio y que se encuentran cómodos con el funcionamiento de la tabla.

ANTES DE SU UTILIZACIÓN

Asegúrese de que la tabla gira suavemente hasta la posición de inversión total y en el recorrido de vuelta, y que todos los cierres estén bien puestos. Asegúrese de que las posiciones de uso descritas a continuación estén bien reguladas para satisfacer sus exclusivas necesidades y complexión corporal. Dedique el tiempo necesario a encontrar las posiciones adecuadas para usted y RECUÉRDELAS. Compruebe siempre estas posiciones de uso antes de utilizar el aparato.

1. Ajuste la bisagra de rotación:

La posición de la bisagra de rotación controla la respuesta o velocidad de rotación. Hay tres agujeros; la elección del agujero depende de su peso corporal y de la respuesta de rotación que desee. Para los principiantes que estén aprendiendo a utilizar la tabla de inversión, recomendamos comenzar con la posición C (ver Figura 1). IMPORTANTE: coloque las bisagras de rotación en el mismo agujero en ambos lados.

	A Superior – el más cercano a la bisagra. Posición de mayor respuesta	B Intermedia – respuesta moderada	C Inferior –el más lejano a la bisagra. Menor respuesta	
36-54 kg.	● ✗			(80-120 lbs.)
54-100 kg.	✗	●		(120-220 lbs.)
100-136 kg.		✗	●	(220-300 lbs.)

● Principiante / inversión parcial
✗ Aconsejado para la inversión total

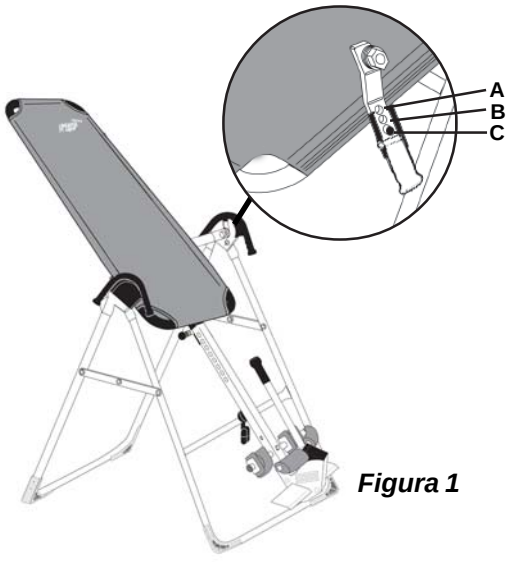


Figura 1

NO TIRE LAS INSTRUCCIONES– GUÁRDELAS COMO REFERENCIA PARA EL FUTURO

2. Ajuste la altura:

Las posiciones de la altura están impresas en el eje principal tanto en centímetros como en pulgadas.

- Afloje la manilla antivibración.
- Extraiga el pasador de cierre de para la elección de la altura con la mano derecha al mismo tiempo que desliza el eje principal con la mano izquierda.(ver Figura 2)
- Deslice el eje principal hasta que la última posición que logre leer sea 2 – 3 (1") por encima de su altura. Por ej. si mide 178 cm (5'10") los últimos números que podrá leer serán 180 cm (5'11"). NOTA: la mejor regulación de la altura para usted dependerá de la distribución de su peso corporal y puede variar dos o tres centímetros a cada lado respecto a su peso efectivo. Comenzar con dos o tres centímetros por encima de su altura le ayudará a asegurar que la rotación de la tabla no sea demasiado rápida.
- Suelte el pasador de cierre para la altura de manera que se encaje por completo en un agujero. Apriete de nuevo la manilla antivibración.

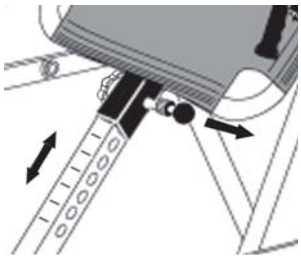


Figura 2

Figura 3

3. Ajuste la correa de sujeción:

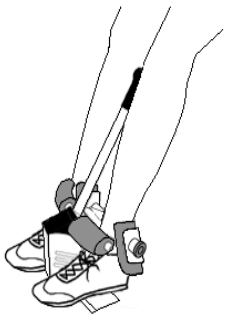
Cuando la use al principio, ajuste la correa de sujeción para que le ayude a controlar el ángulo de rotación (ver Figura 3). Podrá aumentar el ángulo de rotación permitido a medida que se familiarice con el uso de la tabla, o quitar la correa del todo para la inversión total.

MONTAJE Y SUJECIÓN DE LOS TOBILLOS

1. Preparación para colocarse sobre la tabla

- Utilice **SIEMPRE** calzado de cordones, bien atados, y de suela plana, como por ejemplo zapatillas normales de tenis. **NO** use calzado de suela gruesa, botas, zapatillas altas o ningún tipo de calzado que cubra el tobillo ya que podrían interferir a la hora de sujetar los tobillos.

Figura 4



2. Cómo colocarse sobre la tabla.

- Sitúese sobre la plataforma para los pies, deslizando los tobillos entre las abrazaderas de espuma para los mismos.
- Haga presión con los tobillos hacia atrás contra las abrazaderas para los tobillos traseras.
- Gire la parte superior de las abrazaderas traseras ligeramente hacia dentro, hacia los tobillos. Esto aumentará su comodidad durante la inversión.
- Tire de la manilla de trinquete hacia usted. Asegúrese de que las perneras de los pantalones n de manera segura.
- Ajuste la manilla de trinquete para asegurarse de que las abrazaderas anteriores y posteriores para los tobillos estén bien ajustadas contra los mismos (ver Figura 4).

¡IMPORTANTE! Mueva la manilla de trinquete hacia adelante y hacia atrás para asegurarse de que las abrazaderas para los pies estén bien cerradas. Compruebe **SIEMPRE** atentamente que la manilla de trinquete esté bien cerrada cada vez que utilice la tabla de inversión y asegúrese de que las abrazaderas anteriores y posteriores para los tobillos estén bien ceñidas contra los mismos, ya que en caso contrario podría caerse durante la inversión de la tabla.

⚠ ADVERTENCIA

¡No encajar completamente el pasador de cierre para los tobillos podría provocar lesiones graves o incluso la muerte! **NO** se desvíe de estas instrucciones.

⚠ ADVERTENCIA

En sus primeras sesiones de inversión, pida a un amigo que le ayude hasta que sea capaz de encontrar su posición correcta de equilibrio y se sienta familiarizado con el funcionamiento de la tabla.

EQUILIBRIO

La tabla de inversión es como un fulcro equilibrado y sensible. Responde incluso a cambios muy pequeños en la distribución del peso. Por lo tanto, deberá hacer siempre una prueba para asegurarse de tener la regulación correcta de la altura. *Asegúrese de que hay espacio libre para la rotación sin chocar con objetos o personas.*

Figura 5
Equilibrio correcto

- Apoye la cabeza sobre la alfombrilla de nylon y coloque los brazos a los lados. Lentamente, ponga los brazos sobre el pecho.
  - ⇒ Si tiene la cabeza más baja que los pies, alargue un agujero la posición de la altura y pruebe de nuevo.
  - ⇒ Si los pies no se mueven en absoluto, acorte un agujero la posición de la altura y pruebe de nuevo.
  - ⇒ Si la tabla se para cuando usted tiene los pies levantados unos centímetros por encima del cuadro A, ¡habrá encontrado la posición correcta de equilibrio! (Ver Figura 5).

La posición correcta de equilibrio permitirá los movimientos de los brazos para girar la tabla hacia atrás suavemente y despacio, y volver a la posición completamente recta. Se trata de un paso importante, así que debería dedicar todo el tiempo que sea necesario para encontrar la regulación de altura ideal para usted. Una vez encontrada, debería permanecer invariada a no ser que su peso cambiara considerablemente.

NO use las empuñaduras para girar la tabla.
Son para el montaje y el desmontaje; no son un sustituto para encontrar su posición correcta de equilibrio.

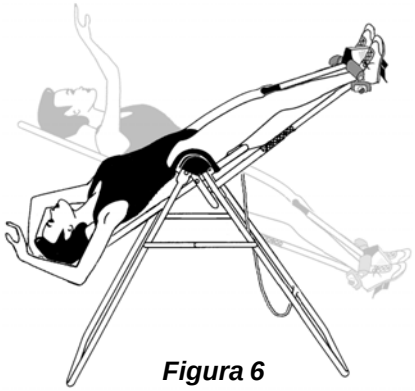


Figura 6

INVERSIÓN

Si está equilibrada correctamente, la tabla de inversión funcionará de manera muy parecida a la de un balancín Teeter. Desplazando el peso hacia el extremo superior de la tabla, se moverá en esa dirección y viceversa. Los brazos proporcionarán la mayor parte del peso necesario para girar la tabla. Si aprieta la correa de sujeción antes de comenzar, evitará que la tabla efectúe una inversión completa (ver Figura 6).

- Levante un brazo lentamente hacia arriba y sobre la cabeza, parando durante dicho recorrido ya que es necesario para controlar la rotación hacia abajo de la tabla. Si levanta ambos brazos, la velocidad y el ángulo de inversión aumentan.
- Cuando la tabla se encuentre en un ángulo que le guste, apoye el brazo sobre la tabla, independientemente de la posición en la que se encuentre.

CÓMO VOLVER A LA POSICIÓN BOCA ARRIBA

- Para volver a la posición vertical, ponga los brazos en los costados (ver Figura 7). Dado que su cuerpo podría haberse alargado, mover sólo los brazos podría no ser suficiente para alcanzar de nuevo completamente la posición vertical. Quizá necesite doblar las rodillas para desplazar el peso del cuerpo hacia la parte de los pies del punto de giro. *No levante la cabeza ni intente incorporarse* (ver Figura 7A).

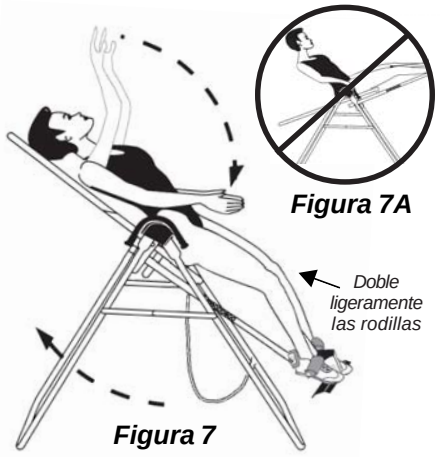


Figura 7A

Figura 7

INVERSIÓN COMPLETA

Definición: encontrarse completamente colgado sujeto por los tobillos con la espalda separada de la tabla. *No intente realizar este paso hasta que no se sienta familiarizado con la inversión parcial.*

- Suelte la correa de sujeción.
- Coloque las bisagras de rotación en la posición del agujero superior “A” si desea que la tabla se “bloquee” firmemente durante la inversión. Si pesa 100 kg (220 libras) o más, coloque las bisagras de rotación en la posición del agujero “B”.
- A partir de una posición de equilibrio en la tabla, levante lentamente ambas manos sobre la cabeza para comenzar la rotación. Quizá tenga que colaborar en los últimos grados de la rotación empujando sobre el suelo o el cuadro A hasta que la tabla se le separe de la espalda. En la posición correcta de equilibrio, el peso mantendrá la tabla “bloqueada” en esta posición hasta que esté preparado para volver a la posición vertical (ver Figura 8).

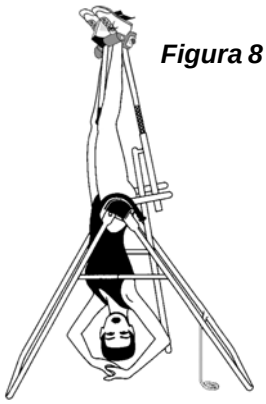


Figura 8

⚠ ATENCIÓN – Peligro de vuelco

La estructura del aparato tiene una capacidad de 198 cm (6'6") o 136 kg (300 libras). Sin embargo, realice todos los ejercicios de inversión con movimientos suaves. Ejercicios bruscos, con mucho movimiento corporal, ¡pueden provocar el vuelco de la tabla causando lesiones graves o la muerte!

Para soltarse de la posición "bloqueada" de inversión:

- Coloque una mano sobre el hombro y agárrese a la esquina del cuadro de la tabla con alfombrilla.
- Coloque su otra mano en la barra inferior del cuadro A ante usted (ver figura 9).
- Tire con ambas manos. Así la tabla girará y abandonará la posición "bloqueada". Lentamente, desplace los brazos y los codos hacia los lados para completar la rotación. Si los codos sobresalen de los lados de la tabla, se podría pellizcar entre el cuadro A y la base de la tabla mientras vuelve a la posición boca arriba (Ver figura 9A).
- Si su cuerpo se ha estirado, necesitará doblar las rodillas para desplazar el peso corporal hacia la parte de los pies del punto de giro. *No levante la cabeza ni se siente mientras abandona la posición "bloqueada".*

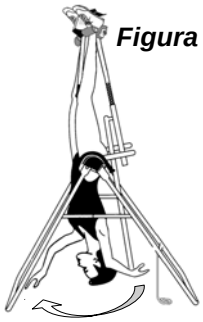


Figura 9

Figura 9A

CÓMO GUARDAR LA TABLA DE INVERSIÓN

NOTA IMPORTANTE: la F9000™ no se podrá plegar para guardarla mientras la bisagra de rotación se encuentre en la posición "C". Para guardarla deberá poner la bisagra de rotación en la posición "A" o en la posición "B".

- Afloje la manilla antivibración.
- Tire del pasador de cierre del eje principal y deslice el eje principal hasta el punto de ensamblaje de las abrazaderas para los tobillos. Permita que el pasador de cierre entre en la posición de almacenamiento.
- Gire la tabla *al contrario respecto a cuando se usa* hasta que la misma haya girado 180 grados y descanse contra la barra cruzada del cuadro A.
- Pliegue las patas del cuadro A para guardarla de manera compacta (ver Figura 10). Tenga cuidado de no pillarse los dedos.

Figura 10

Cómo guardarla

⚠ ADVERTENCIA

Usted es el responsable de familiarizarse con el uso adecuado del aparato y los riesgos inherentes a la inversión, como por ejemplo caerse sobre la cabeza o el cuello, pellizcarse, quedar atrapado o fallo del aparato.

NO use la tabla de inversión antes de leer atentamente y por completo el manual del propietario, haber visto el vídeo de instrucciones, repasado los demás documentos anexos y haber inspeccionado el aparato. Compruebe e inspeccione **SIEMPRE** el funcionamiento suave del aparato antes de utilizarlo cada vez.

Se considera Aparato Médico, parte I según UL 2601-1 y CAN/CSA C22.2; Requisitos Generales de Seguridad según Underwriters Laboratories, Inc.

*Cualquier modificación aportada a este dispositivo anulará la UL Classification

Patentes estadounidense y extranjera depositadas. Otras patentes extranjeras en trámite.
Teeter Hang Ups® es una marca registrada de STL International, Inc. y de Inversion International, Ltd.
Especificaciones sujetas a modificaciones sin previo aviso.
© COPYRIGHT 2006, Inversion International, Ltd.
El Derecho internacional prohíbe cualquier tipo de imitación. 11/06

Para recibir información sobre la garantía de 5 años de Teeter Hang Ups®, o si tiene algún problema para montar el aparato o preguntas sobre su utilización, no dude en ponerse en contacto con el Servicio de Atención al Cliente en el lugar que le corresponda a continuación:

EE UU & Canadá:
STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375
Toll Free (Phone) 800-847-0143 (Fax) 800-847-0188
Local (Phone) 253-840-5252 (Fax) 253-840-5757
(email) Info@STLIntl.com (web) www.STLIntl.com

Internacional:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245, New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001 (Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com (web) www.InversionInternational.com

Distribuidor Europeo:
Teeter Ltd.
Cygnet House, Sydenham Road, Croydon, Surrey CR0 2EE, United Kingdom
(Phone) +44-(0)20-8667-0060 (Fax) +44-(0)20-8680-3999
(email) mail@TeeterLtd.com (web) www.TeeterLtd.com

Representante autorizado según MDD 93/42/EEC MDSS
MurckhardstraBe1, 30163 Hannover, Germany

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

F9000™ Inversion Table

Brevetto depositato negli USA e all'estero. In attesa di brevetto in altri paesi.

PREMONTAGGIO

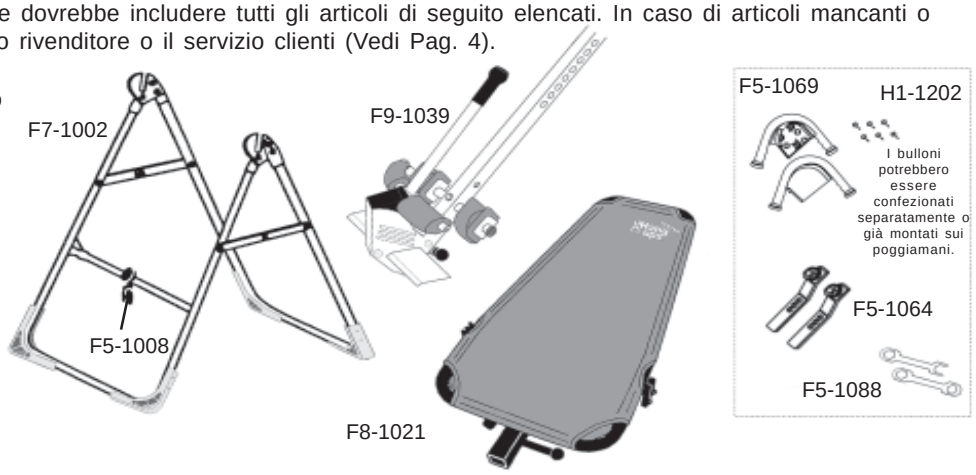
Prima di iniziare: le seguenti istruzioni vi guideranno in tutto il processo di montaggio dell'apparecchio. E' consigliabile leggere tutti i passaggi prima di cominciare il montaggio. Per garantire la vostra sicurezza e l'integrità del prodotto, attenetevi rigorosamente al Manuale e alle istruzioni di montaggio.

⚠ ATTENZIONE

1. Sta a voi acquisire dimestichezza con il corretto utilizzo dell'attrezzatura e con i possibili rischi di inversione ivi connessi (cadere sulla testa o sul collo, schiacciarvi le dita, rimanere intrappolati o cedimenti strutturali).
2. Questo prodotto non è concepito per persone di altezza superiore ai 198 cm (6'6") o di peso superiore ai 136 kg (300 lb). Durante l'inversione potrebbero verificarsi cedimenti strutturali o danni alla testa e al collo che potrebbero implicare conseguenze molto serie o persino il decesso.
3. **NON** utilizzate la Tavola di inversione senza il consenso di un medico autorizzato e una verifica delle controindicazioni mediche, come riportato nel Manuale.
4. L'eventuale montaggio e/o utilizzo dell'apparecchio senza seguire le istruzioni può invalidare la garanzia del fabbricante sul prodotto stesso e potrebbe implicare danni gravi o il decesso.
5. **NON** utilizzate la Tavola di inversione prima di aver: a) letto attentamente il Manuale di istruzioni al completo; b) guardato il dvd informativo; c) dato uno sguardo a tutti i documenti allegati; e d) esaminato l'attrezzatura.
6. Scegliete una superficie piana per il montaggio e l'utilizzo della tavola.
7. Seguite le fasi in sequenza e non saltate i paragrafi.
8. Accertatevi che tutti i dispositivi di fissaggio siano ben saldi.
9. **PRIMA DELL'USO**, controllate la tavola ai fini di un utilizzo corretto dell'attrezzatura.Controllate che la Tavola ruoti senza impedimenti fino alla posizione di inversione e ritorno.
10. Sostituire immediatamente le parti difettose e/o non utilizzare l'attrezzatura fino alla relativa riparazione.

Togliete i singoli pezzi dalla confezione, che dovrebbe includere tutti gli articoli di seguito elencati. In caso di articoli mancanti o danneggiati, contattate direttamente il vostro rivenditore o il servizio clienti (Vedi Pag. 4).

PEZZI DI ASSEMBLAGGIO	# ARTICOLO
Struttura ad A	F7-1002
La cinghia	F5-1008
Asse principale con bloccacaviglie anteriore	F9-1039
Telaio della tavola con materassino	F8-1021
Poggiamani (2) e	F5-1069
Bulloni esagonali (6) da 13 mm (1/2")	H1-1202
Due (2) dispositivi di rotazione	F5-1064
Due (2) chiavi	F5-1088



MONTAGGIO

FASE UNO

Montaggio della struttura ad A (F7-1002)

• Aprite la struttura ad A, accertandovi che i bracci separatori siano bloccati in posizione orizzontale. (Vedi figura 1)

Figura 1

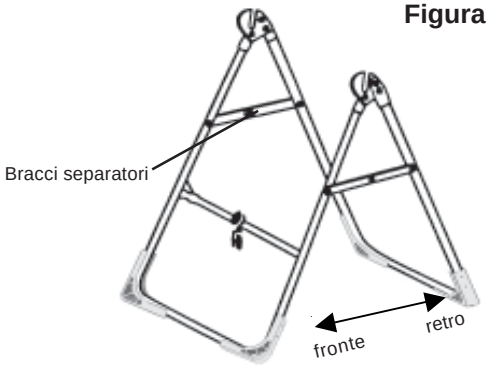
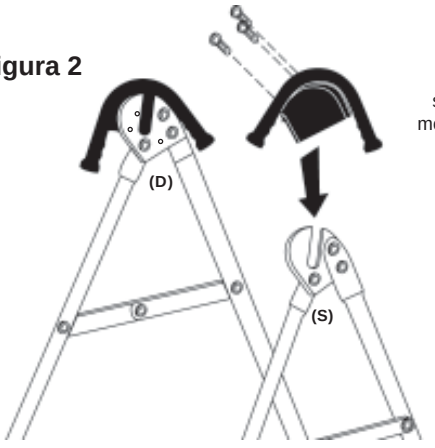


Figura 2



NOTA: I bulloni potrebbero essere confezionati separatamente o già montati sui poggiamani.

FASE DUE

Installate i poggiamani (F5-1069) sulla struttura ad A (F7-1002)

- Mettete ciascun poggiamano (sinistra / destra) sull'estremità esterna della lastra corrispondente. (Vedi figura 2)
- Infilate i tre bulloni esagonali (H1-1202) da 13 mm (1/2") attraverso la lastra in ciascun poggiamano, utilizzando le chiavi fornite per stringerli e facendo attenzione a non stringere troppo.

NON BUTTATE LE ISTRUZIONI, TENETELE PER IL FUTURO

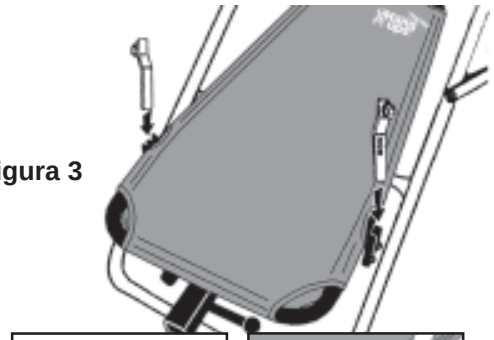
FASE TRE

Installate i dispositivi di rotazione (F5-1064) nel telaio della tavola (F8-1021)

- Per facilitare il montaggio, adagiate il telaio della tavola contro la barra trasversale sul davanti della struttura ad A.
- Aprite gli attacchi su ciascun lato del telaio.
- Con il solco del perno di articolazione rivolto verso l'esterno, inserite i dispositivi di rotazione nelle staffe su entrambi i lati del telaio (Vedi figura 3); i dispositivi di rotazione scivoleranno tra gli attacchi e le staffe. (Vedi figura 3A)
- Accertatevi che i dispositivi di rotazione siano regolati nello stesso foro su entrambi i lati.
- Spingete sopra l'attacco per bloccare il dispositivo. La Figura 3B mostra il dispositivo di rotazione correttamente incastrato (sull'impostazione C).

Consultate il Manuale di istruzioni per maggiori informazioni sulla scelta del foro. Per iniziare, consigliamo di partire dall'impostazione C.

Figura 3



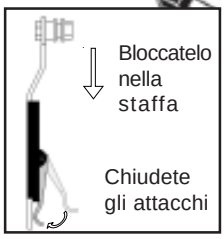


Figura 3A

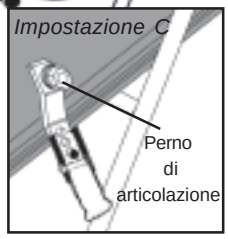


Figura 3B

Figura 4

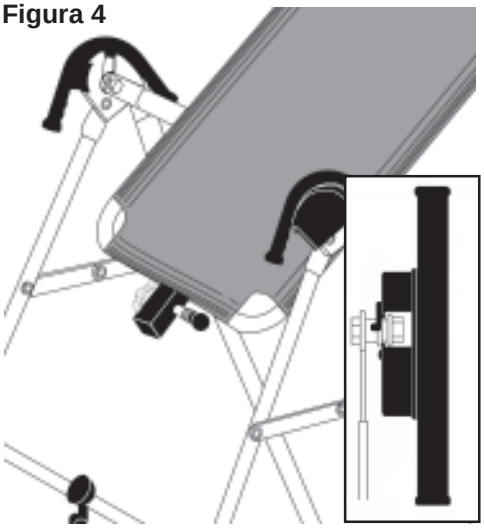


Figura 4A

FASE QUATTRO

Attaccate il telaio della tavola (F8-1021) alla struttura ad A (F7-1002)

- Tenendo ciascun lato vicino ai dispositivi di rotazione, sollevate il telaio della tavola e mettetevi davanti alla struttura ad A, abbassando contemporaneamente ciascun perno di articolazione nelle lastre della stessa. (Vedi figura 4) La Figura 4A illustra il posizionamento corretto del perno di articolazione nella lastra.
- Accertatevi che entrambi i perni di articolazione siano alloggiati nella base della fessura della lastra.
- Controllate che i ganci autobloccanti si siano chiusi su entrambi i perni di articolazione e che la tavola ruoti senza impedimenti.

⚠ ATTENZIONE

La mancata chiusura dei ganci autobloccanti su entrambi i perni di articolazione indica un montaggio scorretto che, in quanto tale, potrebbe implicare danni seri o addirittura il decesso.

FASE CINQUE

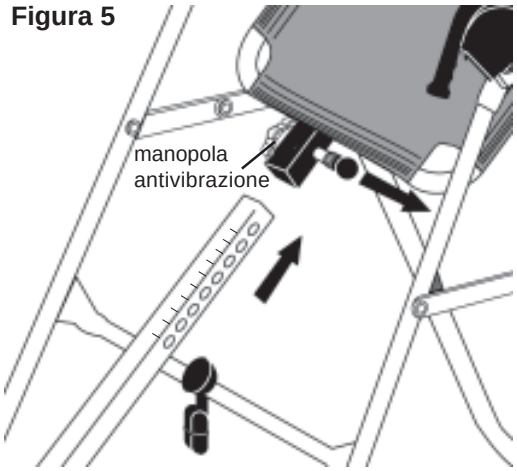
Inserite l'asse principale (F9-1039) nel telaio della tavola (F8-1021)

- Allentate la manopola antivibrazione sull'asse principale.
- Con le impostazioni di regolazione dell'altezza rivolte verso di voi, fate scivolare l'estremità dell'asse principale nella boccola blu dell'asse stessa. (Vedi figura 5)
- Estraete il perno di arresto per regolare l'altezza e consentite all'asse principale di scivolare un altro po'. Per facilitare il montaggio, fate scivolare l'asse principale fino in fondo e rilasciate il perno nell'impostazione di inattività. (Consultate il Manuale di istruzioni prima dell'utilizzo per una corretta regolazione dell'altezza).
- Stringete la manopola antivibrazione.

⚠ ATTENZIONE

Leggete il Manuale di istruzioni per maggiori informazioni su come selezionare la corretta regolazione dell'altezza in base all'utente. Delle impostazioni scorrette potrebbero implicare danni gravi o addirittura il decesso.

Figura 5



MONTAGGIO

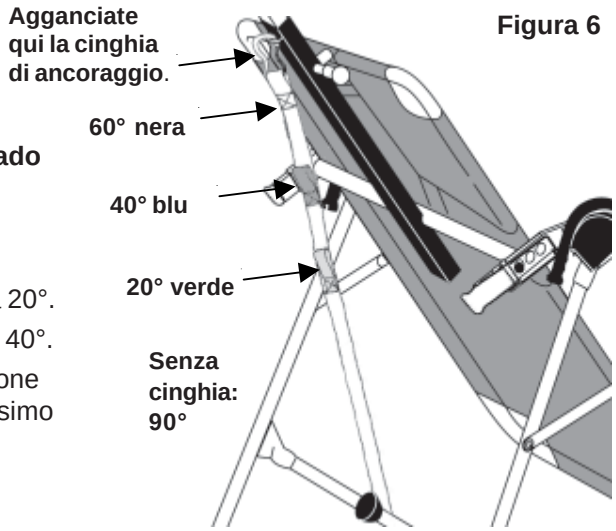


Figura 6

FASE SEI

Allacciate la cinghia di ancoraggio EZ (F5-1008) per limitare il grado di rotazione

- Attaccate la clip alla cinghia in base all'angolazione desiderata e fissatela all'occhiello posto sulla base della tavola.
  - 20° - Fissate la clip alla cinghia verde per un'inversione leggera a 20°.
  - 40° - Fissate la clip alla cinghia blu per un'inversione moderata a 40°.
  - 60° - Fissate la clip all'estremità nera della cinghia per un'inversione più avanzata a 60°. Questa angolazione permette di trarre il massimo beneficio dall'inversione.
- 90° - Rimuovete del tutto la cinghia di ancoraggio per l'inversione completa e continuate l'esercizio!

FASE SETTE

Controllate il montaggio
PRIMO DELL 'USO

- Provate la tavola con le mani prima dell'inversione per verificare che la rotazione sia stabile e senza impedimenti.
- Accertatevi che tutti i dispositivi di fissaggio siano ben saldi

Il montaggio della Tavola di inversione Teeter Hang Ups® è terminato.

- Leggete attentamente il Manuale di istruzioni prima di utilizzare la Tavola di inversione. Delle regolazioni sbagliate potrebbero implicare danni gravi o addirittura il decesso.
- per qualsiasi evenienza, il numero seriale della tavola si trova sulla base del suo telaio, sul retro.

REGOLAZIONI POST-MONTAGGIO - MANUTENZIONE - CUSTODIA

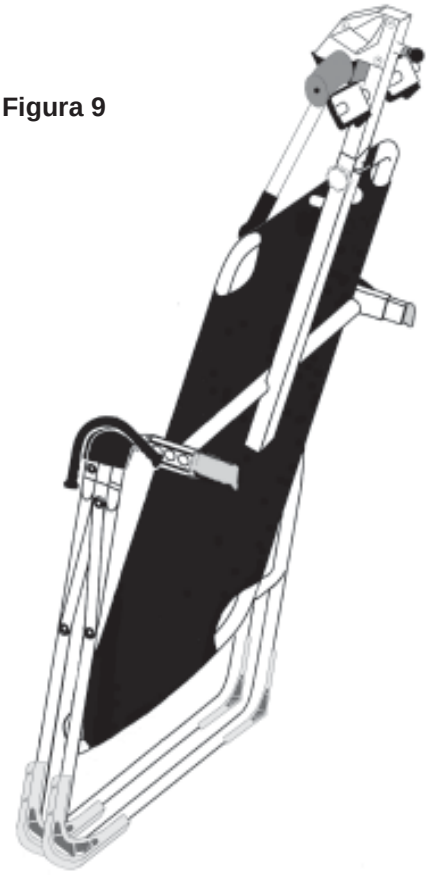
Figura 7

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DEL DISPOSITIVO DI ROTAZIONE

- Mettetevi con le gambe ai lati dell'asse principale.
- Infilate il dito indice sotto ciascun dispositivo di rotazione, utilizzando i pollici per togliere i fermi sugli stessi. (Vedi figura 7)
- Sollevate contemporaneamente entrambi i lati della tavola facendoli uscire dalla struttura ad A. E' consigliabile adagiare la tavola sulla barra trasversale della struttura ad A.
- Sbloccate i fermi di ciascun dispositivo di rotazione. Cambiate i dispositivi di rotazione come desiderate (A, B, o C, dal più avanzato al meno avanzato). (Vedi figura 8)
- Bloccate di nuovo i fermi. Sostituite i dispositivi di rotazione nelle lastre della struttura ad A.

Figura 8

Figura 9



RIPORRE LA TAVOLA DI INVERSIONE

IMPORTANTE: La F9000™ non può essere riposta se il dispositivo di rotazione è sull'impostazione "C". A tale fine, lo stesso deve essere impostato su "A" o su "B".

- Allentate la manopola antivibrazione.
- Estraete il perno di arresto dell'asse principale, facendo scivolare quest'ultima fino alla fine, verso il bloccacaviglie. Incastrate il perno sull'impostazione di inattività (storage).
- Ruotate la tavola nella direzione opposta a quella di utilizzo fin quando, dopo 180 gradi, andrà ad adagiarsi sulla barra trasversale della struttura ad A.
- Le gambe della struttura ad A possono essere ripiegate insieme per risparmiare spazio. (Vedi figura 9). **ATTENZIONE: Effettuate questa operazione molto lentamente e con grande attenzione, altrimenti rischiate di schiacciarvi le dita.**

MATERASSINO: COME TIRARLO

- Se ritenete che il materassino in nylon debba essere tirato, tirate le fasce di regolazione sul retro dello stesso.

MATERASSINO: COME TOGLIERLO / PULIRLO

- Risulta più facile togliere il materassino in nylon mentre la tavola è nella posizione di inattività.
- Tirate verso l'alto i fermagli in plastica per allentare le fasce di regolazione.
- Rilasciate un angolo per volta, facendo poi scivolare il materassino dal telaio.
- Il materassino dovrebbe essere lavato a freddo nel ciclo per i delicati. Sostituite il materassino sul telaio della tavola quando è ancora bagnato.
- Se a vostro avviso il materassino in nylon ha bisogno di essere stretto, tirate le fasce di regolazione sul retro dello stesso.

Classificato come Attrezzo Medico, parte I in conformità con UL 2601-1 e CAN/CSA C22.2; Requisiti Generali di Sicurezza in conformità con Underwriters Laboratories, Inc.

*** qualsiasi modifica al presente apparecchio invalida la UL Classification**

Per maggiori informazioni riguardo alla garanzia quinquennale Teeter Hang Ups®, o se doveste avere problemi nel montaggio dell'attrezzatura oppure domande riguardo al suo utilizzo, vi preghiamo di contattare il Servizio Clienti alle sedi che seguono:

USA & Canada:
STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375
Toll Free (Phone) 800-847-0143 (Fax) 800-847-0188
Local (Phone) 253-840-5252 (Fax) 253-840-5757
(email) Info@STLIntl.com (web) www.STLIntl.com

Internazionale:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245, New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001 (Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com (web) www.InversionInternational.com

Distributore Europeo:
Teeter Ltd.
Cygnet House, Sydenham Road, Croydon, Surrey CR0 2EE, United Kingdom
(Phone) +44-(0)20-8667-0060 (Fax) +44-(0)20-8680-3999
(email) mail@TeeterLtd.com (web) www.TeeterLtd.com

Rappresentante autorizzato in base al MDD 93/42/EEC MDSS
MurckhardstraBe1, 30163 Hannover, Germany

Brevetto depositato negli USA e all'estero. In attesa di brevetto in altri paesi.
Teeter Hang Ups® è un marchio registrato di STL International, Inc. e Inversion International, Ltd.
Specifiche soggette a modifica senza preavviso.
© COPYRIGHT 2006, Inversion International, Ltd.
E' vietata qualsiasi riproduzione in base alle leggi internazionali 11/06

MANUALE

F9000™ Inversion Table

Brevetto depositato negli USA e all'estero. In attesa di brevetto in altri paesi.

Altezza / Peso massimi consentiti:
198 cm / 136 kg (6'6" / 300 lbs.)

⚠ ATTENZIONE

E' compito dell'utente acquisire dimestichezza con il corretto utilizzo dell'attrezzatura e con i possibili rischi di inversione ivi connessi (cadere sulla testa o sul collo, schiacciarvi le dita, rimanere intrappolati o cedimenti strutturali). LA MANCATA OSSERVANZA DELLE ISTRUZIONI O DELLE AVVERTENZE POTREBBE IMPLICARE DANNI GRAVI O PERSINO IL DECESSO.

Limitazioni all'uso

• **NON** utilizzate la Tavola di inversione senza il consenso di un medico autorizzato. Riguardate attentamente con il vostro medico di fiducia la seguente lista di controindicazioni mediche per l'inversione (l'elenco non è esaustivo e va inteso a titolo di esempio).

infezioni dell'orecchio medio	congiuntivite	infarto recente o attacco ischemico transiente
obesità estrema	pressione alta	debolezza ossea (osteoporosi)
Gravidanza	ipertensione	fratture guarite di recente o non ancora guarite
ernia iatale	disturbi di cuore o di circolazione	perni midollari
ernia ventrale	lesione spinale	supporti ortopedici impiantati chirurgicamente
glaucoma	sclerosi cerebrale	utilizzo di anticoagulanti, incluse dosi elevate di aspirina
distacco della retina	articolazioni con gonfiore acuto	

• **NON** utilizzate in caso di altezza superiore a 198 cm (6'6") o peso superiore a 136 kg. (300 lbs.). Durante l'inversione potrebbero verificarsi cedimenti strutturali o danni alla testa e al collo.

• **NON** modificate l'attrezzatura e non utilizzate accessori supplementari non raccomandati dal fabbricante. Utilizzate l'attrezzatura esclusivamente per gli usi consentiti.

• Questo prodotto non è concepito per l'uso in luoghi pubblici.

Precauzioni prima dell'uso

• **NON** utilizzate la Tavola di inversione prima di aver: a) letto attentamente il Manuale di istruzioni al completo; b) guardato il dvd informativo; c) dato uno sguardo a tutti i documenti allegati; d) esaminato l'attrezzatura.

• **NON** permettete MAI ai bambini di utilizzare l'attrezzatura senza la presenza di un adulto.

• **NON** utilizzate l'attrezzatura sotto l'effetto di droghe, alcol o medicinali che potrebbero causare sonnolenza o disorientamento.

• Controllate **SEMPRE** l'attrezzatura prima di utilizzarla. Accertatevi che tutti i dispositivi di fissaggio siano ben saldi e che l'attrezzatura sia posizionata su una superficie piana.

• Sostituire **SEMPRE** le parti difettose il prima possibile e/o non utilizzare l'attrezzatura fino alla relativa riparazione.

• Indossate **SEMPRE** scarpe con lacci ben stretti e con suola piatta, come le semplici scarpe da tennis. **NON** indossate scarpe con suole alte, stivali, stivaletti o scarpe che superano l'osso della caviglia.

• Prima di ciascun utilizzo, accertatevi **SEMPRE** che l'apparecchio sia regolato sulla corretta impostazione utente.

• Consultate le avvertenze aggiuntive riportate sull'apparecchio.

Precauzioni durante l'uso

• **NON** effettuate movimenti bruschi, né utilizzate pesi, fasce elastiche o qualsiasi altra attrezzatura per esercizi o allungamenti mentre vi trovate sulla Tavola di inversione.

• Per evitare di farvi male, tenete **SEMPRE** mani e dita lontani dalle parti in movimento. **NON** fate cadere né inserite oggetti in una qualsiasi delle aperture.

• Se utilizzate la tavola per la prima volta, fatelo in presenza di un assistente; in tal modo potrete trovare il giusto equilibrio e sentirvi a vostro agio con il funzionamento della tavola.

PRIMA DELL'USO

Controllate che la tavola ruoti senza impedimenti fino alla posizione di inversione completa e ritorno, e che tutti i dispositivi di fissaggio siano ben saldi. Controllate che le seguenti impostazioni utente siano regolate in base alle vostre esigenze e alla vostra corporatura. Prendetevi tutto il tempo necessario per trovare le impostazioni a voi più congeniali e TENETELE BENE A MENTE. Controllate queste impostazioni ogni volta prima di usare l'attrezzatura.

1. Regolate il dispositivo di rotazione:

L'impostazione del dispositivo di rotazione controlla la risposta o la percentuale di rotazione. I fori sono tre e la relativa impostazione dipende sia dal peso del vostro corpo sia dal livello di rotazione che desiderate. Per chi sta imparando a utilizzare la Tavola di inversione, raccomandiamo di iniziare con l'impostazione C. (Vedi figura 1)
IMPORTANTE: Accertatevi che i dispositivi di rotazione siano posizionati nel medesimo foro su entrambi i lati.

	A Alto – verso il perno – Impostazione per una risposta maggiore	**B** Medio – Risposta media	**C** Basso – lontano dal perno – Risposta minore	
36-54 kg.	● ✗			(80-120 lbs.)
54-100 kg.	✗	●		(120-220 lbs.)
100-136 kg.	✗	✗	●	(220-300 lbs.)

● Principiante / Inversione parziale

✗ Raccomandato per l'inversione completa

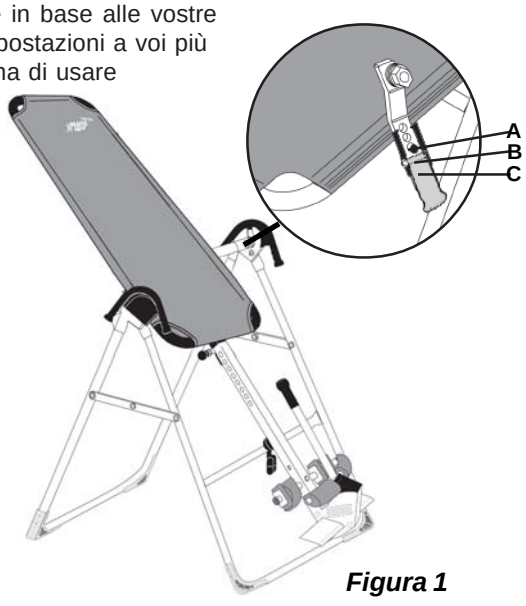


Figura 1

NON BUTTATE LE ISTRUZIONI, TENETELE PER IL FUTURO

2. Impostate l'altezza:

Le regolazioni dell'altezza sono stampate sull'asse principale in pollici e centimetri.
• Allentate la manopola antivibrazione.
• Estraete il perno di arresto per regolare l'altezza con la mano destra, facendo scivolare l'asse principale con la sinistra.(Vedi figural 2).
• Fate scivolare l'asse principale fino a che l'ultima impostazione leggibile sia di 2-3 cm (1") maggiore rispetto alla vostra altezza. Ad esempio, se siete alti 178 cm (5'10") l'ultimo numero che dovreste leggere è 180 cm (5'11"). NOTA: La regolazione più idonea in base all'altezza dipende dalla distribuzione del peso e potrebbe variare da due a tre centimetri su ciascun lato rispetto all'altezza effettiva. Partendo da un numero di due o tre centimetri superiore alla vostra altezza, non correrete il rischio che la tavola ruoti troppo velocemente.
• Rilasciate il perno di arresto per regolare l'altezza fin quando lo stesso non andrà a incastrarsi perfettamente in uno dei fori. Stringete di nuovo la manopola antivibrazione.

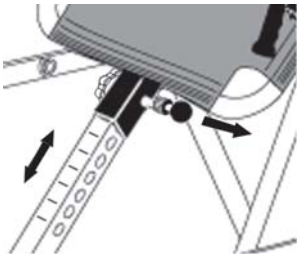


Figura 2

Figura 3

3. Allacciate la cinghia di ancoraggio:

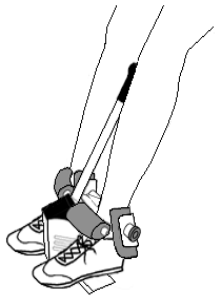
Se utilizzate la tavola per la prima volta, per tenere sotto controllo il vostro angolo di rotazione è consigliabile installare la cinghia di ancoraggio (Vedi figura 3). Potrete aumentare l'angolo di rotazione consentito dalla cinghia man mano che diventerete più esperti nell'utilizzo della tavola, o rimuoverla del tutto per l'inversione completa.

POSIZIONAMENTO E BLOCCO DELLE CAVIGLIE

1. Preparazione al posizionamento

• Indossate **SEMPRE** scarpe con lacci ben stretti e con suola piatta, come le semplici scarpe da tennis. **NON** indossate scarpe con suole alte, stivali, stivaletti o scarpe che superano l'osso della caviglia, in quanto potrebbero impedire il blocco completo delle caviglie.

Figura 4



2. Posizionamento

• Mettetevi in piedi sulla pedana, facendo scivolare le caviglie tra i bloccacaviglie in foam.
• Spingete bene indietro le caviglie contro i bloccacaviglie posteriori.
• Per stare più comodi nel momento dell'inversione, ruotate leggermente in avanti (verso le caviglie) la parte superiore dei bloccacaviglie posteriori.
• Tirate la chiave a cricco verso di voi, facendo attenzione che le gambe dei vostri pantaloni non impediscano il bloccaggio completo.
• Sistemate la chiave a cricco e accertatevi che i bloccacaviglie anteriori e posteriori aderiscano bene alla caviglia. (Vedi figura 4)

IMPORTANTE. Scuotete la chiave a cricco avanti e indietro per controllare che i bloccacapiedi siano ben saldi. Verificate **SEMPRE** con attenzione che la chiave a cricco sia ben stretta ogni volta che utilizzate la Tavola di inversione, accertandovi che i bloccacaviglie posteriori e anteriori aderiscano bene alla caviglia, altrimenti rischiate di cadere nel momento in cui la tavola si capovolge.

⚠ ATTENZIONE

Il mancato incastro fino in fondo del perno di arresto per le caviglie potrebbe implicare danni molto seri o persino il decesso.**ATTENETEVI** alle istruzioni accluse.

⚠ ATTENZIONE

Per la prima serie di inversioni, chiedete a un amico di assistervi fin quando non sarete in grado di trovare le impostazioni per un corretto equilibrio e non vi sentirete a vostro agio con il funzionamento della tavola.

TROVARE L'EQUILIBRIO

La Tavola di inversione è come un fulcro ad alta sensibilità, in quanto reagisce alle minime variazioni nella distribuzione del peso. Ecco perché dovrete sempre verificare che la regolazione dell'altezza sia adeguata alle vostre esigenze. *Accertatevi che vi sia lo spazio necessario per ruotare senza urtare oggetti o persone.*

Figura 5
In perfetto equilibrio

- Poggiate la testa sul materassino in nylon e stendete le braccia lungo i fianchi. Posizionate lentamente le braccia sul petto.

⇒ Se la vostra testa si trova più in basso rispetto ai piedi, aumentate di un foro la regolazione dell'altezza e provate di nuovo.

⇒ Se non riuscite a muovere i piedi, riducete di un foro la regolazione dell'altezza e provate di nuovo.

⇒ Se la tavola si ferma in un punto in cui i vostri piedi si allontanano di pochi centimetri dalla struttura ad A, avete trovato le impostazioni per un equilibrio corretto. (Vedi figura 5)

Le impostazioni per un equilibro corretto vi consentiranno, tramite le braccia, di far ruotare lentamente la tavola all'indietro senza alcun impedimento e di tornare completamente alla posizione verticale. Si tratta di un passaggio importante: per questo motivo, prendetevi tutto il tempo necessario per trovare la regolazione ideale in base alla vostra altezza; una volta trovata, la stessa dovrebbe essere mantenuta fintanto che non si verificano sostanziali variazioni nel vostro peso corporeo.

NON utilizzate i poggiamani per ruotare la tavola.
Gli stessi servono solo per salire e scendere e non come supporto per trovare il corretto equilibrio.

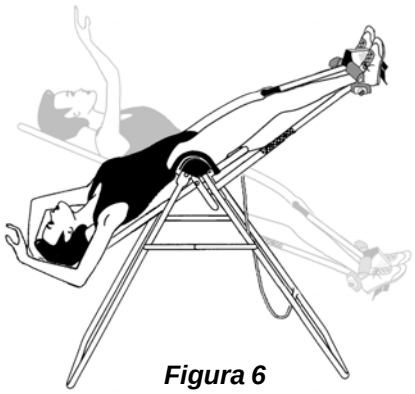


Figura 6

INVERSIONE

Quando vi trovate in perfetto equilibrio, la Tavola di inversione funziona più o meno come un'altalena a bilico; spostando il peso verso la testa, vi muoverete in quella direzione, e viceversa. Saranno le vostre braccia a fornirvi gran parte del peso necessario per far ruotare la tavola e allacciando la cinghia di ancoraggio prima di iniziare, potrete impedire che la tavola si capovolga. (Vedi figura 6)

- Sollevate lentamente un braccio sopra la testa, fermandovi quando necessario per controllare la rotazione della tavola verso il basso. Alzando entrambe le braccia, aumenterete velocità e angolo di inversione.
- Quando l'angolo di inclinazione della tavola è di vostro gradimento, appoggiate le braccia sulla tavola, qualunque sia la posizione che avete raggiunto.

Figura7A

TORNARE IN POSIZIONE VERTICALE

- Per tornare alla posizione verticale, stendete le braccia lungo i fianchi. (Vedi figura 7) Poiché è probabile che il vostro corpo si sia allungato, i movimenti delle braccia da soli forse non saranno sufficienti a farvi tornare pienamente in posizione verticale. Potreste aver bisogno di piegare le ginocchia per spostare il peso del corpo verso la parte inferiore del punto di articolazione. *Non sollevate la testa e non tentate di mettervi seduti.* (Vedi figura 7A)

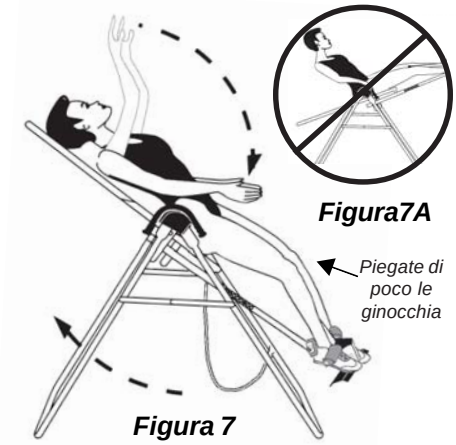


Figura 7

INVERSIONE COMPLETA

Definizione: stare completamente sospesi per le caviglie con la schiena staccata dalla tavola. *Non avventuratevi in questa fase fin quando non sarete diventati esperti nell'inversione parziale.*

- Staccate la cinghia di ancoraggio.
- Se volete che la tavola sia completamente "bloccata" nella fase di inversione, posizionate i dispositivi di rotazione nel foro più alto, impostazione A. Se pesate minimo 100 kg (220 lbs.), posizionate i dispositivi di rotazione su "B".
- Dalla posizione in equilibrio sulla tavola, per iniziare la rotazione portate lentamente entrambe le braccia sopra la testa. Potreste avere bisogno di aiutarvi negli ultimissimi gradi di rotazione, facendo pressione sul pavimento o sulla struttura ad A fin quando la tavola si stacca dalla schiena. Quando vi troverete in perfetto equilibrio, sarà il vostro peso a mantenere la tavola "bloccata" in questa posizione finché non sarete pronti a tornare in posizione verticale. (Vedi figura 8)

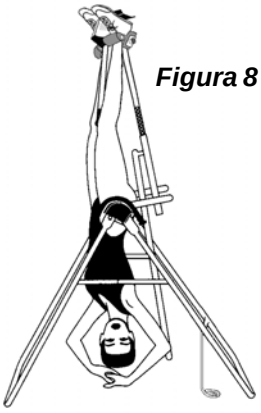


Figura 8

⚠ ATTENZIONE – Pericolo di ribaltamento

L'apparecchio è strutturalmente tarato per una capacità di 198 cm (6'6") o 136 kg (300 lbs.). Vi consigliamo tuttavia di muovervi sempre con delicatezza quando vi trovate in inversione. Degli esercizi aggressivi che richiedono movimenti corporei accentuati possono causare un ribaltamento della tavola e causare danni molto seri o addirittura il decesso.

Per togliersi dalla posizione invertita "bloccata":

- Portate una mano sopra la spalla e tenetevi alla parte angolare del telaio (tavola e materassino insieme).
- Mettete l'altra mano sull'asse inferiore della struttura ad A di fronte a voi. (Vedi figura 9)
- Tirate con entrambe le mani. In questo modo la tavola ruoterà uscendo dalla posizione "bloccata". Posizionate lentamente le braccia e i gomiti lungo i fianchi per completare la rotazione. Se i gomiti sporgono dai lati della tavola, potreste rischiare di schiacciarli tra la struttura ad A e la tavola stessa (vedi figura 9A).
- Se il vostro corpo è in allungamento, dovrete piegare le ginocchia per spostare il peso verso la parte inferiore del punto di articolazione. *Non sollevate la testa né sedetevi mentre abbandonate la posizione "bloccata".*

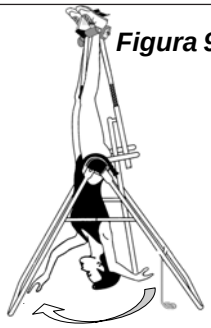


Figura 9

Figura 9A

RIPORRE LA TAVOLA DI INVERSIONE

IMPORTANTE: La F9000™ non può essere riposta se il dispositivo di rotazione è sull'impostazione "C". A tale fine, lo stesso deve essere impostato su "A" o su "B".

- Allentate la manopola antivibrazione.
- Estraete il perno di arresto dell'asse principale, facendo scivolare quest'ultima fino alla fine, verso i bloccacaviglie, accertandovi che il perno si incastri sull'impostazione di inattività.
- Ruotate la tavola *nella direzione opposta a quella di utilizzo* fin quando, dopo 180 gradi, si adagia sulla barra trasversale della struttura ad A.
- Piegate insieme le gambe della struttura ad A per risparmiare spazio. (Vedi figura 10) State attenti a non schiacciarvi le dita.

Figura 10
Riporre la tavola

⚠ ATTENZIONE

Sta a voi acquisire dimestichezza con il corretto utilizzo dell'attrezzatura e con i possibili rischi di inversione ivi connessi (cadere sulla testa o sul collo, schiacciarvi le dita, rimanere intrappolati o cedimenti strutturali).
NON utilizzate la Tavola di inversione prima di aver: a) letto attentamente il Manuale di istruzioni al completo; b) guardato il dvd informativo; c) dato uno sguardo a tutti i documenti allegati; e d) esaminato l'attrezzatura. Controllate **SEMPRE** preventivamente la Tavola di inversione accertandovi che la stessa sia pronta per l'uso.

Classificato come Attrezzo Medico, parte I in conformità con UL 2601-1 e CAN/CSA C22.2; Requisiti Generali di Sicurezza in conformità con Underwriters Laboratories, Inc.

***** qualsiasi modifica al presente apparecchio invalida la UL Classification

Brevetto depositato negli USA e all'estero. In attesa di brevetto in altri paesi.
Teeter Hang Ups® è un marchio registrato di STL International, Inc. e Inversion International, Ltd.
Specifiche soggette a modifica senza preavviso.
© COPYRIGHT 2006, Inversion International, Ltd.
E' vietata qualsiasi riproduzione in base alle leggi internazionali 11/06

Per maggiori informazioni riguardo alla garanzia quinquennale Teeter Hang Ups®, o se doveste avere problemi nel montaggio dell'attrezzatura oppure domande riguardo al suo utilizzo, vi preghiamo di contattare il Servizio Clienti alle sedi che seguono:

USA & Canada:
STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375
Toll Free (Phone) 800-847-0143 (Fax) 800-847-0188
Local (Phone) 253-840-5252 (Fax) 253-840-5757
(email) Info@STLIntl.com (web) www.STLIntl.com

Internazionale:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245, New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001 (Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com (web) www.InversionInternational.com

Distributore europeo:
Teeter Ltd.
Cygnet House, Sydenham Road, Croydon, Surrey CR0 2EE, United Kingdom
(Phone) +44-(0)20-8667-0060 (Fax) +44-(0)20-8680-3999
(email) mail@TeeterLtd.com (web) www.TeeterLtd.com

Rappresentante autorizzato in base al MDD 93/42/EEC MDSS
MurckhardstraBe1, 30163 Hannover, Germany

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

F9000™ Inversion Table

Patente depositada nos EUA e no estrangeiro. À espera de patente em outros Países.

PRÉ-MONTAGEM

Antes de começar: estas instruções orientam a montar o equipamento em modo correcto. Leia todos os passos antes de dar início à montagem. Siga atentamente as Instruções de Montagem e o Manual de Uso para garantir a segurança da utilização e a integridade do produto.

⚠ ATENÇÃO

1. É de sua responsabilidade familiarizar-se com o uso correcto do equipamento e os relativos riscos de inversão (como cair de cabeça ou bater o pescoço, esmagar os dedos ou prender partes do corpo às engrenagens), assim como o insucesso no uso do equipamento.
2. Este produto não é adequado para pessoas com mais de 1,98 m (6'6") de altura ou mais de 136 kg (300 libras) de peso. Poder-se-iam verificar falhas estruturais ou danos à cabeça e/ou ao pescoço durante a inversão. Poderiam ser causados danos graves ou até mesmo a morte.
3. **NÃO** utilize a prancha de inversão sem a prévia aprovação de um médico autorizado e sem ter antes lido as contra-indicações médicas constantes do Manual de Uso.
4. A montagem incorrecta e/ou o uso do equipamento não conforme as instruções, pode invalidar a garantia do fabricante para este produto e causar lesões, até mesmo mortais.
5. **ANTES** de usar a prancha de inversão, leia completa e atentamente o Manual de Uso, veja o Vídeo de Instruções, estude todos os demais documentos anexos e inspeccione o equipamento.
6. Escolha uma superfície plana para montar e fazer funcionar a prancha.
7. Siga cada passo na sua justa sequência. Não salte as etapas.
8. Certifique-se de que todos os fechos estejam bem firmes.
9. **ANTES DO USO**, teste e inspeccione a prancha. Certifique-se de que a prancha gire facilmente até à posição de inversão e retorne à sua posição inicial.
10. Substitua as peças defeituosas imediatamente e/ou não utilize o equipamento até que ele seja reparado.

Retire cuidadosamente as peças da embalagem. Dela devem constar todos os itens abaixo descritos. Se algum deles estiver faltando ou apresentar um defeito, contacte o revendedor ou directamente o Serviço de Atendimento ao Cliente (veja pág. 4).

PECA PARA A MONTAGEM	PECA Nº
Armação em forma de "A"	F7-1002
Correia	F5-1008
Eixo principal com presilha anterior para tornozelo	F9-1039
Armação da prancha com esteira	F8-1021
Dois (2) Manípulos e	F5-1069
Seis (6) parafusos sextavados de 13 mm (1/2")	H1-1202
Duas (2) charneiras de rotação	F5-1064
Duas (2) chaves de porcas	F5-1088

MONTAGEM

PASSO UM

Montagem da base em forma de "A" (F7-1002)

• Abra a armação em forma de "A" e certifique-se de que os braços separadores estejam travados em posição horizontal *(veja a Figura 1).*

Figura 1

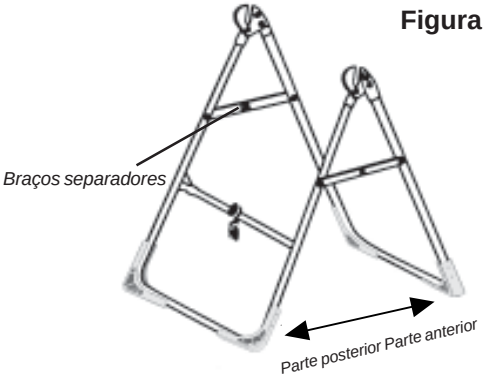
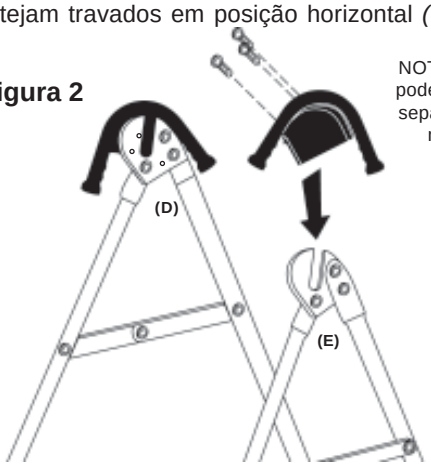


Figura 2



NOTA: Os parafusos podem vir embalados separadamente ou já montados nos manípulos.

PASSO DOIS

Instale os manípulos (F5-1069) na armação em forma de "A" (F7-1002)

• Coloque cada um dos manípulos (esquerdo/direito) sobre a borda externa da chapa de charneira correspondente *(veja a Figura 2)*.

• Insira três parafusos sextavados (H11202) de 13 mm (1/2"), através da chapa de charneira, dentro de cada manípulo. Use as chaves de porcas fornecidas para atarraxar os parafusos, tomando cuidado para não os apertar excessivamente.

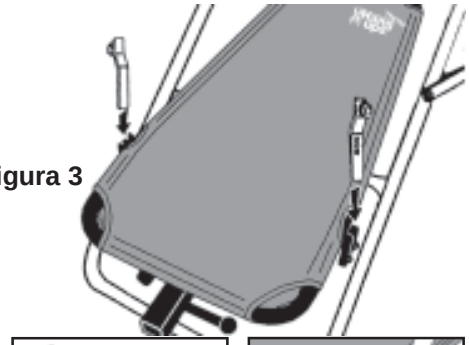
PASSO TRÊS

Instale as charneiras de rotação (F5-1064) na armação da prancha (F8-1021)

- Para facilitar a montagem, pouse a prancha sobre a barra transversal em frente à armação em forma de "A".
- Abra os fechos do excêntrico de bloqueio situados em cada lado da prancha.
- Com os pinos de articulação voltados para cima, insira as charneiras de rotação dentro dos suportes, em ambos os lados da prancha *(veja a Figura 3)*. As charneiras de rotação deslizarão entre os fechos do excêntrico de bloqueio e os suportes *(veja a Figura 3A*).
- Certifique-se de que as charneiras de rotação estejam no mesmo furo de ajuste, em ambos os lados.
- Aperte o fecho do excêntrico de bloqueio para prender bem a charneira. A Figura 3B ilustra a charneira de rotação encaixada correctamente (no ajuste C).

Consulte o Manual de Uso sobre as regulagens dos furos. Sugerimos o uso do ajuste C para começar.

Figura 3



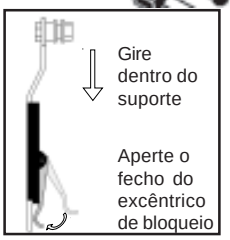


Figura 3A

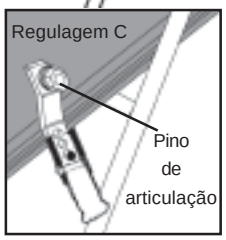


Figura 3B

Figura 4

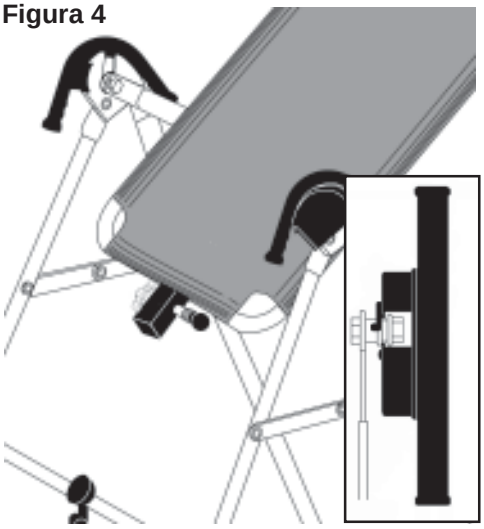


Figura 4A

PASSO QUATRO

Prenda a prancha (F8-1021) à armação em forma de "A" (F7-1002)

- Segurando de ambos os lados, perto das charneiras de rotação, levante a prancha e coloque-se diante da armação em forma de "A". Abaixe simultaneamente cada pino de articulação para dentro das chapas de charneira da armação em forma de "A" *(veja a Figura 4)*. A Figura 4A ilustra a correcta instalação do pino de articulação dentro da chapa de charneira.
- Certifique-se de que ambos os pinos de articulação estejam instalados na base da ranhura da chapa de charneira.
- Assegure-se de que os ganchos de auto-aperto se tenham fechado sobre ambos os pinos de articulação e de que a prancha gire suavemente.

⚠ ATENÇÃO

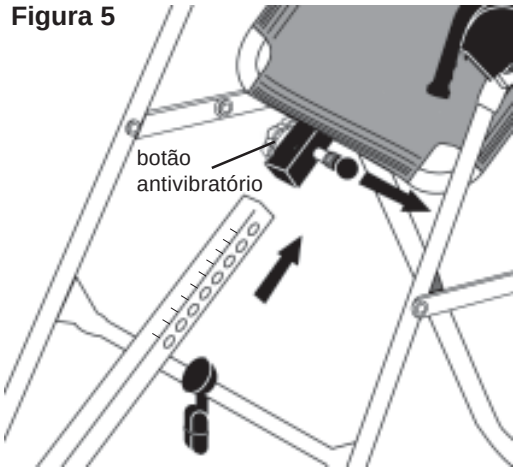
A falha no fechamento dos ganchos de auto-aperto sobre ambos os pinos de articulação indica uma montagem incorrecta que, se não for corrigida, poderá causar graves lesões, até mesmo mortais.

PASSO CINCO

Insira o eixo principal (F9-1039) na armação da prancha (F8-1021)

- Desatarraxe o botão antivibratório situado no encaixe do eixo principal.
- Com os ajustes da regulagem de altura do eixo principal voltados para cima, deslize a ponta do eixo principal para dentro da bucha azul nele contida *(veja a Figura 5)*.
- Extraia o pino de segurança do selector de altura para permitir que o eixo principal deslize mais profundamente. Para facilitar a montagem, deslize completamente o eixo principal e solte o pino na posição de conservação (consulte o Manual de Uso para uma correcta regulagem da altura, antes da utilização).
- Atarraxe o botão antivibratório.

Figura 5



⚠ ATENÇÃO

Leia o Manual de Uso para se informar sobre a selecção da correcta regulagem da altura. Regulagens incorrectas podem causar graves lesões, até mesmo mortais.

MONTAGEM

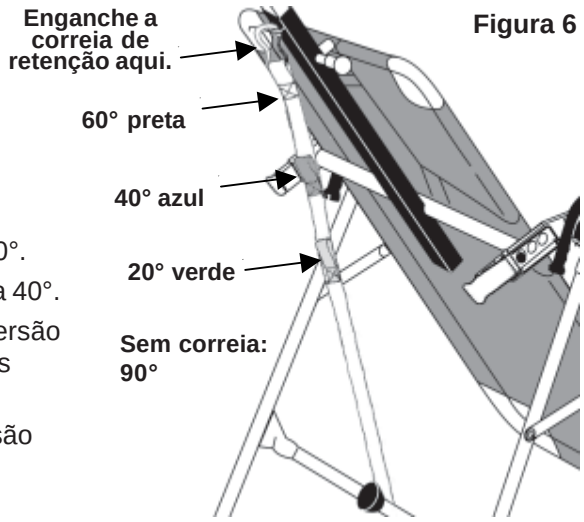


Figura 6

PASSO SEIS

Fixação da correia de retenção EZ (F5-1008) para se limitar o grau de rotação

- Fixe o gancho à correia segundo a inclinação desejada e prenda-o à presilha situada na parte inferior da prancha.
  - 20° - Prenda o gancho à correia verde para uma inversão ligeira a 20°.
  - 40° - Prenda o gancho à correia azul para uma inversão moderada a 40°.
  - 60° - Prenda o gancho à extremidade preta da correia para uma inversão mais avançada a 60°. Com esta inclinação é possível obter todas as vantagens da inversão.
  - 90° - Remova completamente a correia de retenção para uma inversão total e faça os exercícios!

PASSO SETE

Teste de Montagem

ANTES DO USO

- Testar a prancha com as mãos para uma fácil e estável rotação, antes de inverter.
- Certifique-se de que todos os fechos estejam bem seguros.

Você terminou de montar a sua Prancha de Inversão Teeter Hang Ups®.

- Ler completamente o Manual de Uso, antes de utilizar a prancha de inversão. Regulagens incorrectas podem provocar graves lesões, até mesmo mortais.
- Para seu conhecimento, o número de série da prancha encontra-se na parte de trás da armação.

.

AJUSTES DE PÓS-MONTAGEM - MANUTENÇÃO - ARMAZENAGEM

Figura 7

MODIFICAÇÃO DO AJUSTE DA CHARNEIRA DE ROTAÇÃO

- Fique de pé com uma perna em cada lado do eixo principal.
- Alcance a parte inferior de cada charneira de rotação, com os seus dedos indicadores. Use os polegares para soltar os fechos sobre as charneiras de rotação *(veja a Figura 7)*.
- Levante ambos os lados da prancha para fora da armação em forma de “A”. A prancha pode ser apoiada sobre a barra transversal da referida armação.
- Destrave os fechos do excêntrico de bloqueio de cada charneira de rotação

. Mude-as para a posição desejada (A, B, ou C, desde muito agressiva até menos agressiva) (*veja a Figura 8*).

- Trave novamente os fechos do excêntrico de bloqueio. Reinstale as charneiras de rotação dentro das chapas de charneira da armação em forma de “A”.

Figura 8

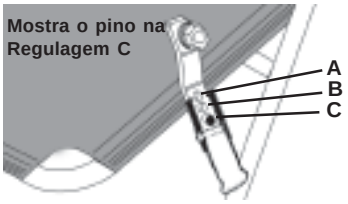
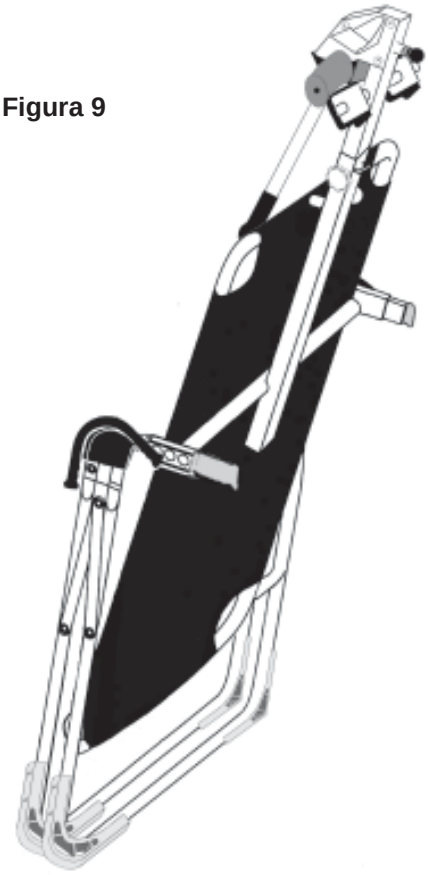


Figura 9



PARA GUARDAR A PRANCHA DE INVERSÃO

NOTA IMPORTANTE: O F9000™ não poderá ser dobrado para ser guardado se estiver na regulagem “C” da charneira de rotação. Para tanto, é preciso que esta esteja fixada na regulagem “A” ou “B”.

- Desatarraxe o botão antivibratório.
- Puxe o pino de segurança do selector de altura e deslize completamente o eixo principal para dentro do conjunto das presilhas para tornozelos. Encaixe o pino na posição de conservação.
- Gire a prancha em sentido oposto àquele de uso, até que ela atinja 180 graus e se apoie contra a barra transversal da armação em forma de “A”.
- Para uma armazenagem compacta, as pernas da estrutura em forma de A podem ser dobradas juntas *(Veja a Figura 9)*. **ATENÇÃO: Esta operação poderá esmagar os seus dedos se não for feita lenta e cuidadosamente.**

ESTEIRA DA PRANCHA: ESTICAMENTO

- Se sentir que a esteira de nylon necessita de ser esticada, puxe as correias de regulagem na parte de trás da esteira.

ESTEIRA DA PRANCHA: REMOÇÃO / LIMPEZA

- É mais fácil remover a esteira de nylon quando a prancha se encontra na posição de conservação.
- Afrouxe as pinças plásticas de tensão para desapertar as correias de ajuste.
- Libere um canto de cada vez, depois deslize a esteira para fora da armação.
- A esteira deve ser lavada em água fria e em ciclo ligeiro. Recoloque a esteira na armação da prancha enquanto estiver húmida.
- Se sentir que a esteira de nylon necessita de ser apertada, empurre as correias de regulagem no lado de trás da esteira.

Classificada como Equipamento Médico, parte I, segundo UL 2601-1 e CAN/CSA C22.2; Qualidades Gerais para a Segurança e de acordo com Underwriters Laboratories, Inc.

*** quaisquer modificações feitas neste equipamento invalidarão a UL Classificação**

Patente depositada nos EUA e no estrangeiro. À espera de patente em outros Países.
Teeter Hang Ups® é uma marca registada da STL International, Inc. e Inversion International, Ltd.
Especificações sujeitas a mudanças sem pré-aviso.
© COPYRIGHT 2006, Inversion International, Ltd.
A legislação internacional proíbe toda e qualquer cópia. 11/06

Para obter informações acerca da garantia de 5 anos da Teeter Hang Ups®, ou se tiver algum problema na montagem do equipamento ou dúvidas sobre o seu uso, contacte o Serviço de Atendimento ao Cliente junto ao estabelecimento específico abaixo descrito:

EUA e Canadá:
STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375
Toll Free (Phone) 800-847-0143 (Fax) 800-847-0188
Local (Phone) 253-840-5252 (Fax) 253-840-5757
(email) Info26@STLIntl.com (web) www.STLIntl.com

Internacional:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245, New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001 (Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com (web) www.InversionInternational.com

Distribuidor Europeu:
Teeter Ltd.
Cygnet House, Sydenham Road, Croydon, Surrey CR0 2EE, United Kingdom
(Phone) +44-(0)20-8667-0060 (Fax) +44-(0)20-8680-3999
(email) mail@TeeterLtd.com (web) www.TeeterLtd.com

Representante Autorizado de acordo com MDD 93/42/EEC MDSS
MurckhardstraBe1, 30163 Hannover, Germany

MANUAL DE USO

F9000™ Inversion Table

Patente depositada nos EUA e no estrangeiro. À espera de patente em outros Países.

Capacidades máximas:
ltura 198 cm (6'6")
peso 136 kg (300 libras)

⚠ ATENÇÃO

É de sua responsabilidade familiarizar-se com o uso correcto do equipamento e os relativos riscos de inversão (como cair de cabeça ou bater o pescoço, esmagar os dedos ou prender partes do corpo às engrenagens), assim como o insucesso no uso do equipamento. A NÃO OBSERVÂNCIA DAS INSTRUÇÕES OU DAS ADVERTÊNCIAS PODERIA CAUSAR DANOS GRAVES OU ATÉ MESMO A MORTE.

Restrições ao Uso

• **NÃO** use o equipamento sem o parecer de um médico habilitado. Examine atentamente, junto com o seu médico de confiança, a seguinte lista de contra-indicações médicas para a inversão (esta lista não é exaustiva, mas serve só como referência):

- Infecção do ouvido médio
- Obesidade excessiva
- Gravidez
- Hérnia do hiato
- Hérnia ventral
- Glaucoma
- Descolamento da retina
- Conjuntivite
- Pressão alta
- Hipertensão
- Doenças cardíacas ou circulatórias
- Lesão vertebral
- Esclerose cerebral
- Inchação aguda das articulações
- Enfarte recente ou ataque passageiro de isquemia
- Fragilidade óssea (osteoporose)
- Fracturas recentes e/ou não cicatrizadas
- Pinos medulares
- Suportes ortopédicos implantados cirurgicamente
- Uso de anticoagulantes, incluindo-se elevadas doses de aspirina

• **NÃO** utilize o equipamento se você medir mais de 198 cm de altura (6'6") ou pesar mais de 136 kg (300 libras).Poder-se-iam verificar falhas estruturais ou danos à cabeça e/ou ao pescoço durante a inversão.

• **NÃO** modifique o equipamento nem utilize instrumentos acessórios não recomendados pelo fabricante. Utilize o equipamento somente para os seus fins específicos.

• Este produto não foi concebido para ser utilizado em locais públicos.

Precauções Antes do Uso

• **NÃO** utilize a prancha de inversão antes de ler completa e atentamente o Manual de Uso, ver o DVD Explicativo, estudar os documentos anexos e inspeccionar o equipamento.

• **NUNCA** deixe que crianças utilizem o equipamento sem a supervisão de um adulto.

• **NÃO** utilize o equipamento sob o efeito de drogas, álcool, ou medicamentos que possam causar sonolência ou desorientação.

• Inspeccione **SEMPRE** o equipamento antes de o utilizar. Certifique-se de que todos os fechos estejam bem seguros e de que o equipamento esteja colocado sobre uma superfície plana.

• Substitua **SEMPRE** as peças defeituosas e/ou não utilize o equipamento até que ele seja reparado.

• Use **SEMPRE** sapatos de cordões bem amarrados e com sola chatas, do tipo ténis. **NÃO** use sapatos com solas grossas, botas de cano alto ou qualquer outro tipo de calçado que supere o osso astrágalo.

• Antes de cada utilização, certifique-se **SEMPRE** de que o esquipamento esteja correctamente ajustado.

• Siga as instruções adicionais constantes do equipamento.

Precauções Durante o Uso

• **NÃO** faça movimentos bruscos, nem use pesos, faixas elásticas ou qualquer outro tipo de exercício ou instrumento de alongamento enquanto estiver sobre a prancha de inversão.

• Para evitar acidentes, mantenha **SEMPRE** afastados os seus dedos e mãos das partes móveis. **NÃO** deixe cair nem insira objectos em nenhuma das aberturas do equipamento.

• Durante a primeira utilização da prancha, é melhor contar com a ajuda de alguém para encontrar o ajuste correcto do equilíbrio e uma posição mais cómoda.

ANTES DO USO

Certifique-se de que a prancha gire facilmente até à posição invertida e retorne àquela inicial, e de que todos os fechos estejam bem seguros. Certifique-se de que os ajustes abaixo descritos estejam de acordo com as suas exigências e o seu tipo de corpo. Empregue todo o tempo que for necessário para encontrar as suas próprias regulagens e NÃO AS ESQUEÇA. Inspeccione sempre estes ajustes antes de utilizar o equipamento.

1. Ajuste da Charneira de Rotação:

O ajuste da charneira de rotação controla a sensibilidade ou a velocidade de rotação. A selecção de cada um dos três furos presentes depende tanto do seu peso corpóreo como da sensibilidade de rotação desejada. Para os iniciantes, recomendamos que comecem com a regulagem C (veja Figura 1). IMPORTANTE: insira as charneiras de rotação no mesmo furo de ajuste de cada lado.

	A No alto (mais perto do rolete): regulagem mais sensível	**B** No meio: sensivelmente moderada	**C** Em baixo (mais distante do rolete): menos sensível	
36-54 kg.	● ✗			(80-120 lbs.)
54-100 kg.	✗	●		(120-220 lbs.)
100-136 kg.		✗	●	(220-300 lbs.)

● Principiante/ Inversão Parcial

✗ Sugerido para a Inversão Total

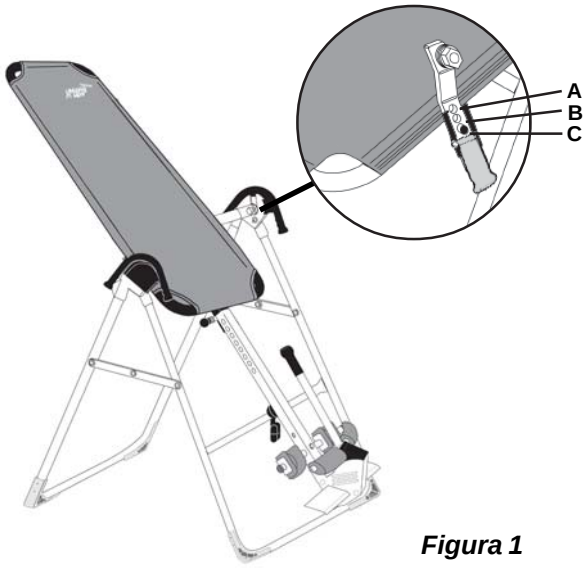


Figura 1

NÃO DESCARTE ESTE FOLHETO – GUARDE-O PARA FUTURAS REFERÊNCIAS

2. Ajuste da Fixação da Altura:

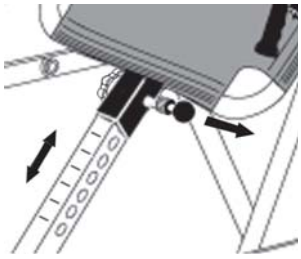


Figura 2

Os ajustes da altura estão impressas no eixo principal, tanto em polegadas como em centímetros.

- Desatarraxe o botão antivibratório.
- Extraia o pino de segurança do selector de altura com a mão direita e, ao mesmo tempo, deslize o eixo principal com a esquerda.*(veja a Figura 2)*
- Deslize o eixo principal até conseguir ler uma ajuste de 2-3 cm (1-2") a mais do que a sua altura. Por exemplo, se você mede 178 cm (5'10") de altura, o último número a ser lido deve ser 180 cm (5'11"). NOTA: o melhor ajuste para a sua altura vai depender da distribuição do seu peso, podendo variar de dois a três centímetros em cada lado da sua altura efectiva. Começando com dois ou três centímetros a mais do que a sua altura, você evitará que a rotação da prancha seja muito rápida.
- Solte o pino de segurança do selector de altura de modo que ele se encaixe totalmente em um dos furos. Atarraxe novamente o botão antivibratório.

Figura 3

3. Enganchar a Correia de Retenção:

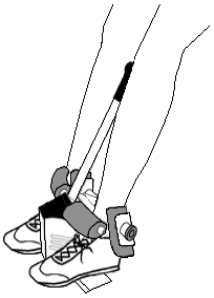
Os principantes devem prender a correia de retenção para poderem controlar o ângulo de rotação *(veja a Figura 3).* O ângulo de rotação permitido pela correia de retenção pode ser aumentado para um uso mais confortável da prancha, podendo ser também totalmente removido, para a inversão total.

POSICIONAMENTO E SEGURANÇA DOS TORNOZELOS

1. Preparação para o posicionamento sobre a prancha

- Use **SEMPRE** sapatos de cordões bem amarrados e com solas chatas, do tipo ténis. **NÃO** use sapatos de solas grossas, botas de cano alto ou qualquer outro tipo de calçado que supere o osso astrágalo, uma vez que eles poderiam impedir a correcta fixação dos seus tornozelos.

Figura 4



2. Posicionamento sobre a prancha

- Fique de pé sobre o estrado, deslizando os tornozelos para dentro da espuma das presilhas apropriadas.
- Pressione firmemente os tornozelos contra a parte posterior das presilhas.
- Gire a parte superior das presilhas ligeiramente para dentro e em direcção aos tornozelos, pois isto aumentará o seu conforto durante a inversão.
- Puxe o pino de segurança para permitir que as presilhas anteriores se fechem contra os tornozelos. Certifique-se de que as pernas das suas calças não impeçam um fechamento seguro.
- Ajuste as presilhas anteriores para garantir que tanto estas como aquelas posteriores estejam bem aderentes aos seus tornozelos. *(veja a Figura 4)* Libere o pino de segurança de modo que ele se encaixe totalmente em um dos furos de ajuste. (Veja a itlustrações abaixo)

IMPORTANTE! Mova levemente o manípulo de roquete de frente para trás, para se certificar de que as presilhas para os pés estejam bem fechadas. **TODAS AS VEZES** que utilizar a prancha de inversão, certifique-se cuidadosamente de que o manípulo de roquete esteja bem fechado e de que as presilhas (tanto anteriores como posteriores) estejam bem aderentes aos seus tornozelos, senão você poderá cair quando a prancha efectuar o movimento de inversão.

⚠ ATENÇÃO

A falta de encaixe total do pino de segurança dos tornozelos pode causar graves lesões, até mesmo mortais! Siga **RIGOROSAMENTE** estas instruções.

⚠ ATENÇÃO

Durante as sessões iniciais de inversão, peça ajuda a um amigo, até encontrar a correcta regulagem do seu equilíbrio e se sentir confortável durante o uso da prancha.

EQUILÍBRIO

A prancha de inversão é como um ponto de apoio altamente equilibrado e reage a mudanças mínimas de distribuição do peso corpóreo. Em função disto, teste todas as vezes para garantir que haja uma correcta regulagem da altura. *Certifique-se de que haja espaço livre para girar sem esbarrar contra coisas ou pessoas.*

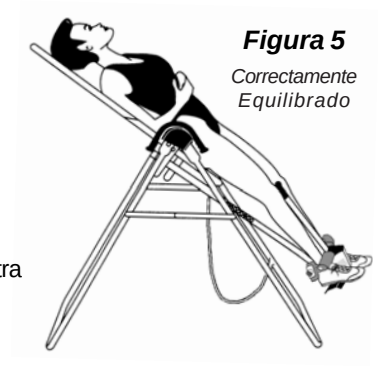


Figura 5
Correctamente Equilibrado

• Apoie a cabeça sobre a esteira de *nylon* e estenda os braços ao longo do corpo. Coloque lentamente os braços sobre o peito.

⇒ Se a sua cabeça estiver mais baixa do que os seus pés, aumente de um furo a regulagem da altura e teste outra vez.

⇒ Se você não conseguir mover os seus pés, diminua de um furo a regulagem da altura e teste outra vez.

⇒ Se a prancha repousar com os seus pés levantados algumas polegadas acima da armação em forma de "A", você terá encontrado a regulagem de equilíbrio correcta! *(veja a Figura 5)*

O ajuste correcto do equilíbrio permitirá que, através dos movimentos dos seus braços, a prancha gire para trás lenta e suavemente, para depois voltar à posição vertical. Como este passo é importante, você deverá empregar todo o tempo que for necessário para encontrar o ajuste ideal para a sua altura. Quando o encontrar, mantenha-o invariado, desde que o seu peso não se altere substancialmente.

NÃO use os manípulos para girar a prancha.
Eles servem para subir e descer do equipamento, não são um elemento substitutivo para se encontrar o ajuste de equilíbrio correcto

INVERSÃO

Se correctamente equilibrada, a prancha de inversão funcionará como uma gangorra oscilante. Ao deslocar o seu peso para a ponta superior da prancha, você move-se naquela direcção, e vice-versa. Os seus braços fornecerão a maior parte do peso necessário para girar a prancha. Ao enganchar a correia de retenção antes de iniciar, você evitará que a prancha inverta completamente (*veja a Figura 6*).

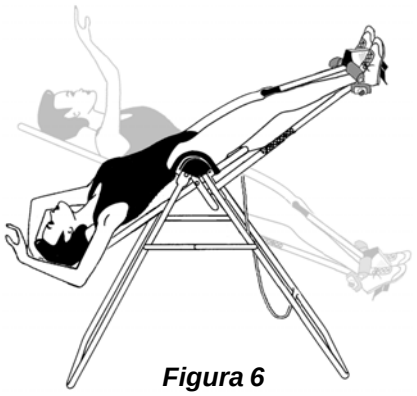


Figura 6

• Levante lentamente um braço acima da sua cabeça, parando de vez em quando para controlar a rotação da prancha para baixo. Se você levantar ambos os braços, a velocidade e o ângulo de inversão aumentarão.

• Quando a prancha estiver no ângulo de inclinação desejado, repouse o braço sobre a prancha, qualquer que seja a posição dela.

VOLTAR À POSIÇÃO VERTICAL

• Para voltar à posição vertical, repouse os braços ao longo do corpo *(veja a Figura 7)*. Visto que o seu corpo se terá alongado, pode ser que você não consiga voltar à plena posição vertical só com o movimento dos braços. Talvez você tenha que dobrar os joelhos para deslocar o peso em direcção à extremidade inferior do centro de rotação. *Não levante a cabeça nem tente se sentar (veja a Figura 7A)*.

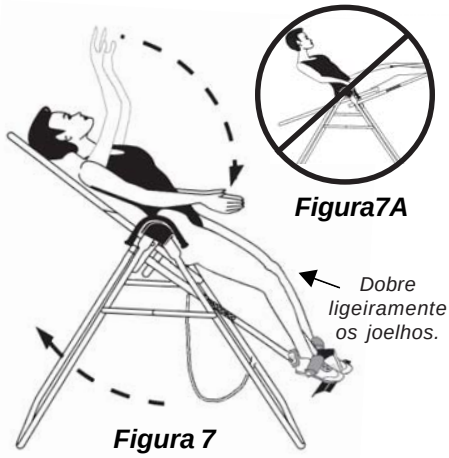


Figura7A

Figura 7

INVERSÃO TOTAL

Definição: Ficar completamente pendurado pelos tornozelos com as costas livres da prancha.

Não tente este passo antes de se acostumar à inversão parcial.

• Desenganche a correia de retenção.

• Fixe as charneiras de rotação no furo superior "A" se quiser que a prancha se trave firmemente quando estiver invertida. Se você pesa 100 ou mais quilos, fixe as charneiras de rotação no furo de regulagem "B".

• A partir de uma posição equilibrada sobre a prancha, levante lentamente ambas as mãos acima da cabeça para dar início à rotação. Talvez você tenha que ajudar os últimos graus de rotação fazendo força para o chão ou para a armação em forma de "A", até que a prancha se afaste das suas costas. No ajuste de equilíbrio correcto, o seu peso manterá a prancha travada nesta posição até que você esteja pronto(a) a voltar à posição vertical *(veja a Figura 8)*.

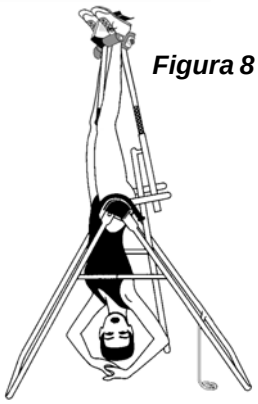


Figura 8

⚠ ATENÇÃO – Risco de Viragem

O equipamento está estruturalmente regulado até à capacidade de 198 cm (6'6") de comprimento ou 136 kg (300 libras) de peso. De qualquer modo, limite todas as actividades de inversão a movimentos delicados. Exercícios agressivos, com muitos movimentos corporais, podem fazer com que a prancha vire bruscamente, provocando graves lesões. até mesmo mortais!

Para sair da Posição Invertida "Travada":

- Coloque uma mão acima do ombro e agarre o canto com esteira da prancha.
- Coloque a sua outra mão sob o eixo inferior da estrutura em forma de A diante de si. *(Veja a Figura 9)*
- Puxe com ambas as mãos ao mesmo tempo. Isto fará com que a prancha gire para fora da posição travada. Estenda lentamente os seus braços e cotovelos ao longo do corpo para completar a rotação. Se os seus braços não estiverem perfeitamente estendidos, os cotovelos correrão o risco de serem prensados entre a estrutrura em forma de A e a prancha durante o retorno à posição vertical *(Veja a Figura 9A).*
- Se o seu corpo se tiver alongado, deverá dobrar os joelhos para impelir o peso do seu corpo em direcção à parte inferior do ponto de articulação. *Não levante a cabeça nem tente se sentar durante a fase de saída da posição de travada.*

Figura 9

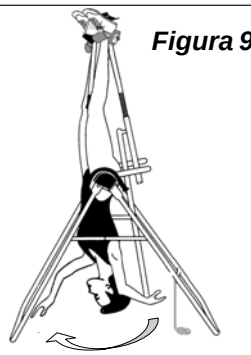


Figura 9A

CONSERVAÇÃO DA PRANCHA DE INVERSÃO

NOTA IMPORTANTE: O F9000™ não poderá ser dobrado para ser guardado se estiver na regulagem "C" da charneira de rotação. Para tanto, é preciso que esta esteja fixada na regulagem "A" ou "B".

- Desatarraxe o botão antivibratório.
- Puxe o pino de segurança do eixo principal e deslize-o completamente para dentro do conjunto das presilhas para tornozelos. Faça com que o pino de segurança se encaixe na posição de conservação.
- Gire a prancha em sentido *oposto àquele de uso*, até que ela atinja 180 graus e se posicione sobre a barra transversal da armação em forma de "A".
- Dobre juntas as hastes da armação em forma de "A" para uma conservação compacta *(veja a Figura 10)*. Tome cuidado para não prender os dedos das mãos.

Figura 10

Conservação

⚠ ATENÇÃO

É de sua responsabilidade familiarizar-se com o uso correcto do equipamento e os relativos riscos de inversão (como cair de cabeça ou bater o pescoço, esmagar os dedos ou prender partes do corpo às engrenagens), assim como o insucesso no uso do equipamento.

ANTES de usar a prancha de inversão, leia completa e atentamente o Manual de Uso, veja o DVD de Instruções, estude todos os demais documentos anexos, e inspeccione o equipamento. Antes de cada uso, teste e inspeccione **SEMPRE** o equipamento, para uma fácil operação.

Classificada como Equipamento Médico, parte I, segundo UL 2601-1 e CAN/CSA C22.2; Qualidades Gerais para a Segurança e de acordo com Underwriters Laboratories, Inc.

** quaisquer modificações feitas neste equipamento invalidarão a Classification UL*

Patente depositada nos EUA e no estrangeiro. À espera de patente em outros Países.
Teeter Hang Ups® é uma marca registada da STL International, Inc. e Inversion International, Ltd.
Especificações sujeitas a mudanças sem pré-aviso.
© COPYRIGHT 2006, Inversion International, Ltd.
A legislação internacional proíbe toda e qualquer cópia.
11/06

Para obter informações acerca da garantia de 5 anos da Teeter Hang Ups®, ou se tiver algum problema na montagem do equipamento ou dúvidas sobre o seu uso, contacte o Serviço de Atendimento ao Cliente junto ao estabelecimento específico abaixo descrito:

EUA e Canadá:
STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375
Toll Free (Phone) 800-847-0143 (Fax) 800-847-0188
Local (Phone) 253-840-5252 (Fax) 253-840-5757
(email) Info@STLIntl.com (web) www.STLIntl.com

Internacional:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245, New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001 (Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com (web) www.InversionInternational.com

Distribuidor Europeu:
Teeter Ltd.
Cygnet House, Sydenham Road, Croydon, Surrey CR0 2EE, United Kingdom
(Phone) +44-(0)20-8667-0060 (Fax) +44-(0)20-8680-3999
(email) mail@TeeterLtd.com (web) www.TeeterLtd.com

Representante Autorizado de acordo com MDD 93/42/EEC MDSS
MurckhardstraBe1, 30163 Hannover, Germany